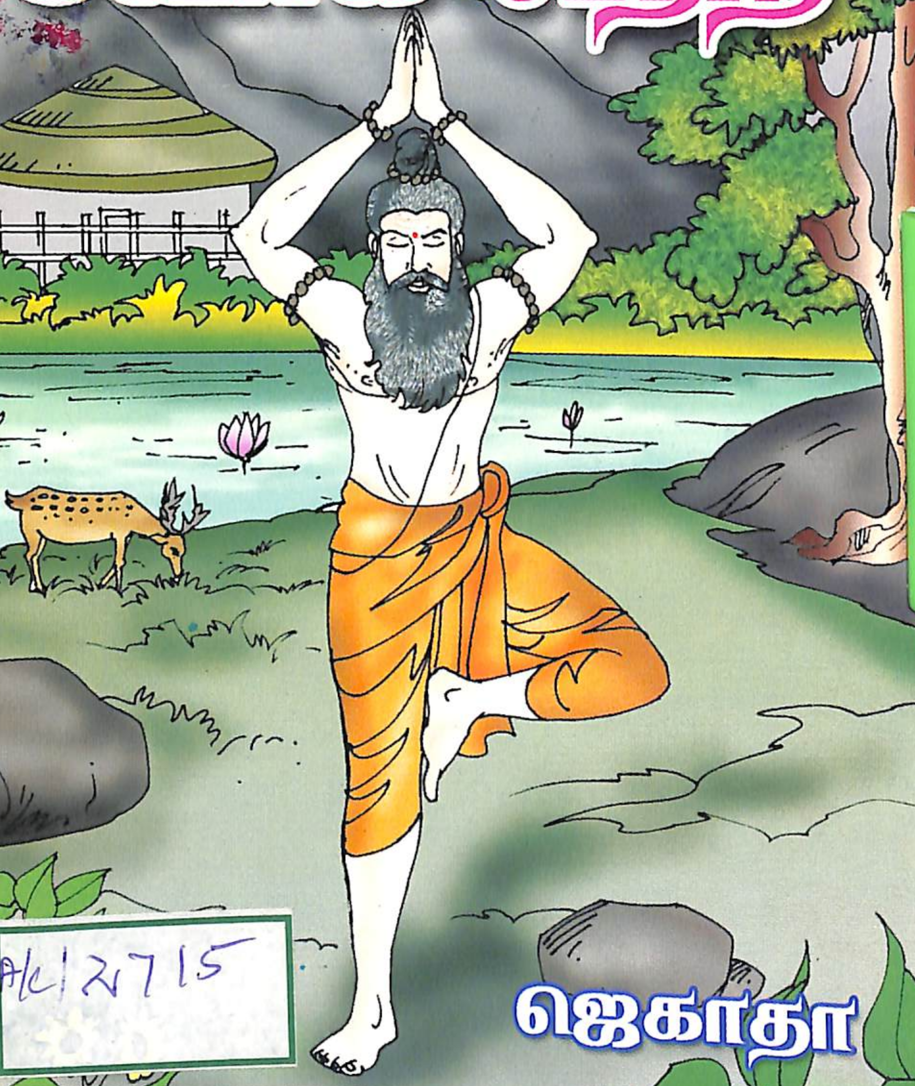
சித்தர்களின் யோக நெறி



ஜெகாதா

சித்தர்களின் யோக நெறி

ஜெகாதா

செந்தமிழ் பதிப்பகம்
15/21, ஆசிரியர் சங்கக் குடியிருப்பு,
இராஜாஜி நகர் விரிவு,
வில்லிவாக்கம், சென்னை-600 049.
தொலைபேசி: 26502086

SIDDHARKALIN YOGA NERI

Jegatha

பதிப்பு : 2006

விலை : ரூ.50.00

மொத்தப் பக்கங்கள் : 160

வெளியிட்டோர் : செந்தமிழ் பதிப்பகம்
15/21, ஆசிரியர் சங்கக் குடியிருப்பு
இராஜாஜி நகர் விரிவு,
வில்லிவாக்கம்,
சென்னை-600 049.
தொலைபேசி: 26502086

ஒளி அச்சு மற்றும்
முன் அட்டை வடிவமைப்பு : சு. அசோக்குமார்,
Digital Designer
சென்னை-600 080.
செல்: 94440 09048

அச்சிட்டோர் : சென்னை ஆர்ட் பிரிண்டர்ஸ்,
சென்னை-600 021.
போன்: 55692807

6-3

ஞானவாசல் திறக்க விழையும் வாசகர்களுக்கு...

அன்புடன்...

குறிக்கோளற்ற சித்தி ஞானத்திற்குப் பதிலாக கர்வமே தரும். முக்தியை விரும்புபவனுக்கு சித்தியால் பயனில்லை என்பார்கள்.

தனி மனிதனின் தவ ஆற்றல் அவனுக்கு மட்டுமே நன்மை பயப்பதாயின் யோகத்தால் உண்டாகும் அஷ்டமா சித்திகள் அதலபாதாளத்தில் அவனைத் தள்ளிவிடும். அது யோக மார்க்கத்தில் அடங்காது.

கண்காணா கானகத்திலிருந்து யோகிகள் தவம் செய்தபோதிலும் அவர்கள் தவத்தின் கண்ணிலிருந்து எழும்பும் தபோவலைகள் நாடெங்கும் பரவி, எல்லா மக்களுக்கும் மனோசாந்தியை அளிக்க வல்லதாக இருக்க வேண்டும். அதுவே நல் யோக நெறியாகும்.

நிராசையான மனமே ஆத்ம சுகத்திற்குத் துணையாக நிற்கும். அப்போது மட்டுமே அறிவு தனித்து சுய வடிவமாகிக் காட்சி தரும்.

அறிவு சுய வடிவம் பெற்று தனித்து நிற்கும்போது மட்டுமே கோபாதி, காமாதி ராட்க்ஷசப் பேய்கள் யாவும் அடங்கி சாந்தமேற்கும்.

சாந்தமான மனம்தான் யோகம் நன்னெறிப் படுவதற்கான சாத்தியக் கூறுகளை அலசி ஆராயும்.

அலையற்ற தடாகத்தினடியில் உணரும் மனோ மௌன நிலையை அடைந்த சித்தர்கள் பிரபஞ்சத்தின்

பேரொலியினைத் தன்னுள் அடக்கக் கற்றுக் கொண்டவர்கள்.

பற்றற்றவர்கள் சித்தர்கள். அதன் காரணமாகவே யோக நல்லவையனைத்தும் 'அவர்களைப் பற்றிக் கொண்டன.

தேகத்தை நேசிக்கும் ஒவ்வொரு மானுடனுக்கும் சித்தர்கள் கண்டறிந்த யோக நெறி கிடைத்தற்கரிய வரப்பிரசாதம்.

'சுகக்கடல் ததும்பாதோ? உன் வழியாக வந்து பாயாதோ?' என்ற தாகம் நம்முள் யோக நெறியைச் சுவீகரித்துக்கொள்ளப் பொங்கித் ததும்ப வேண்டும்! அல்லையேல் 'பலஹீனனால் ஆத்ம ஞானத்தை அடைய முடியாது' எனும் ஸ்ரீ கிருஷ்ணனின் வாக்கு பட்டியலுக்குரியவராக நாம் ஆக நேரிடும்.

சித்தர்களின் யோக நெறி எனும் இந்நூல் உங்கள் அனைவருக்கும் மேன்மையான வாழ்க்கை உயர்நிலையை ஏற்படுத்தும் நோக்கமாக எழுதப்பட்டுள்ளது.

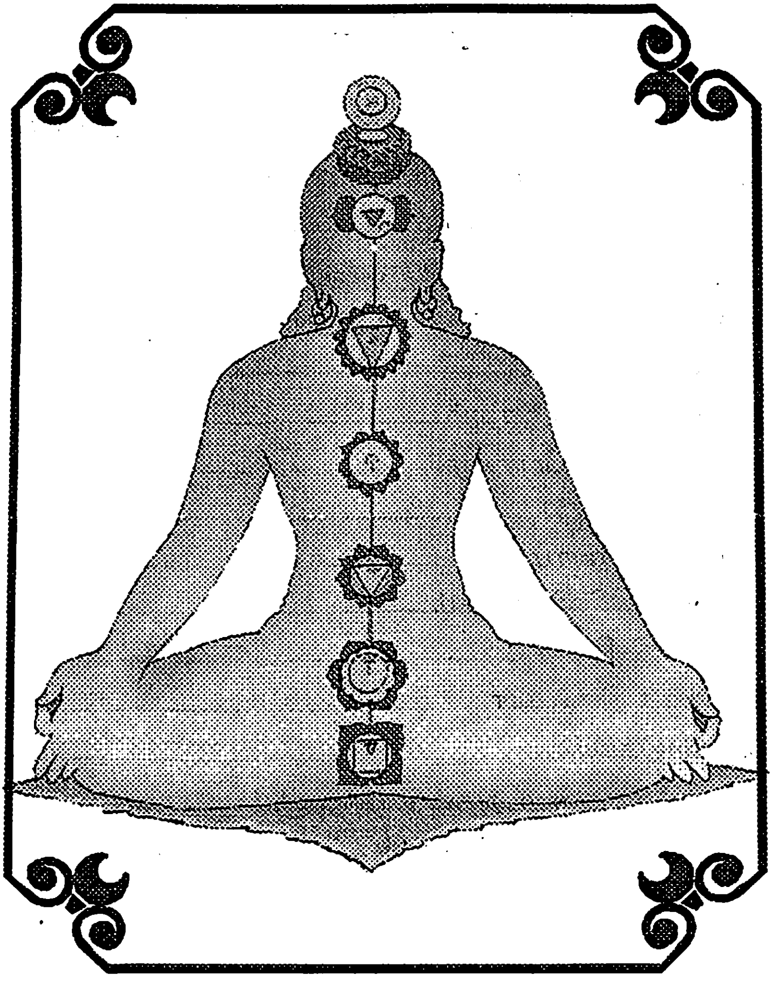
இந்நூலினை வாசகர்கள் மெய்யாறப் பயனுறும் வகையில் அழகுற வெளிக்கொணர்ந்துள்ள பதிப்பகத்தார் என்றென்றும் மகிழ்ச்சிக்கும் நன்றிக்கும் உரியவர்கள் என்பதை அன்புடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

என்றும் அன்புடன்,
ஜெகாதா

1/533 பி6, வசந்த நகர்,
வெளிப்பட்டணம்
இராமநாதபுரம் - 623 504
04567 - 226499.

பொருளடக்கம்

பக்கம்



சித்தர்களின் யோக நெறி

1. சித்தர்கள் கண்ட யோகமார்க்கம்

ஜனன மரணத்தின் ஓயாத அழைப்பில் வாழ்வின் ரகஸ்யங்களை மன இருள் நீக்கி ஞான ஒளி பரப்பி நம்முன் உணர்த்தியவர்கள் சித்தர்களே.

சித்தன் என்பவன் பரத்தோடு சேர்ந்து பரப்பிரும்மமாய் ஆகின்றான். சிவபெருமான் உட்பட அனைத்துத் தேவகணங்களுமே மனித நிலையிலிருந்து உயர்ந்த சித்தர்கள்தான் என்பதை சித்தர்களின் வாய்மொழிக் கூற்றிலிருந்து அறியும்போது ஆச்சர்யமாக இருக்கிறது.

மானுட சிருஷ்டியின் மகத்தான மர்ம முடிச்சுகளை அறிந்தவர்கள் இந்தச் சித்தர்கள். பிரபஞ்சமெங்கும் வியாபித்திருக்கும் கோடான கோடி அணுக்கூறுகளின் நுட்பத்தைத் தன்வசமாக்கிக் கொண்டவர்கள் இந்த யோகிகள்.

திரிகாலமும் உணர்ந்த ஞானச்சித்தர்கள். தங்களது தேகத்தைக் கண்ணாடிக் கூட்டினுள் கூர்ந்து பார்த்து அறிந்ததைப் போல ஆராய்ந்து தேகரகஸ்யம் யாவும் கூறியிருக்கிறார்கள்.

உயிர்ப்பறவை இருக்கும் வரை வாழும் ஆசைக்கனவும், சிறகசைப்பும், பரிதவிப்பும் மனிதரிடத்தில் தொடர்ந்த வண்ணமிருக்கின்றன. ஆயினும் மனித வாழ்க்கையை நெறிப்படுத்தி வாழ்க்கையில் பயனும் பற்றும் ஏற்படுத்த யோகிகளே சதா சிந்தித்தவண்ணமிருக்கின்றனர்.

யோகம் என்ற சொல் மனத்தையும் அதன் தத்துவத்தையும் நன்கு புரிந்துகொண்டு அதனை ஒருநிலைப்படுத்துவதே ஆகும். யோக சாதனை மூலம் ஜீவாத்மா உலக சுகங்களில் உழல்வதை விட்டு பரமாத்மாவோடு இணைய வழிவகுக்கும் என்பதே முன்னோர் வாக்கு.

மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி எனும் ஐம்புலன்களை அடக்கி ஆள்வது மனம். இந்த மனதை அடக்கி ஆள யோகம் துணை புரிகிறது.

அர்ஜுனன்: கிருஷ்ணா! மனம் அலையும் தன்மையுடையது. திகைக்கச் செய்வது. வலிவுடையது. திடமுடையது. அதை அடக்குவது காற்றை அடக்குவது போன்று இயலாது என்று நினைக்கிறேன்.

கிருஷ்ணன்: தடந்தோளாய்! மனம் கட்டுப்படாதது. அலையும் தன்மையுடையது என்பதில் ஐயமில்லை. எனினும் குந்தியின் மகனே! பயிற்சியினாலும் வைராக்கியத்தினாலும் அதை அடக்கலாம். எப்போதும் மனிதன் தன் மனதில் எழும் ஆசைகளைத் துறந்து

தனக்குத்தானே மகிழ்ச்சியுடையவனாக இருப்பானே யாகில் அவன் திடப்புத்தி உள்ளவன். மனவடக்க முடையவன் புறப்பொருள்களினூடே சென்று கலந்து கொண்டாலும் புலன்தன் வசம் நிறுத்தி விருப்பு, வெறுப்பு இன்றி அனுமதி அடைகிறான்.

அதாவது இடைவிடாத யோகப் பயிற்சியே வெற்றியின் ரகசியம் ஆகும்.

திருமூலரின் திருமந்திரத்திலும் ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவரின் யோக சூத்திரத்திலும் ஆசனம்; பிராணா யாமம், தியானம் முதலியவற்றைச் செய்து ஒழுக்க நெறிகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் மனதை சீர்படுத்தி, சக்தி, இளமையை அதிகப்படுத்தி நோயற்ற நீண்ட ஆயுள், உயர்ந்த ஆரோக்கியம் கிடைக்க வழிகள் கூறப் பட்டுள்ளன.

விந்து நாதத்தோடு இணைவதை இன்பம் என்று கூறுவர். உடலோடு உடல் இணைவதை போக இன்பம் என்கின்றனர். போகத்தால் விளையும் இன்பம் சிற்றின்பம். யோகத்தால் விளைவது பேரின்பமாகும். இரண்டு இன்பத்திலும் உச்ச நிலையில் பெறும் அனுபவம் ஒன்றுதான் என்றாலும் இன்பம் துய்க்கும் கால எல்லை, விளையும் பயன் முதலியன நோக்கியே சிற்றின்பம், பேரின்பம் என்றும் கூறுகின்றனர்.

ஒவ்வொரு மனிதனுள்ளேயும் ஒரு மெய் விளக்கு எரிந்துகொண்டே இருக்கிறது. அந்த விளக்கைப் பயன் படுத்தி வரும்போது அஞ்ஞான இருளே கூடும். இந்தச் சடலத்தை விட்டு மெய்ஞானம் பெறுவதற்கே அனைத்து சித்தர்களும் தங்களின் ஓயாத சிந்தனையைச் செல விட்டிருக்கின்றனர்.

இயற்கையாக ஒரு புருஷனுக்குக் கிடைக்கும் போகம் துறப்பதால் யோகியானவன் சாதனையில் முன்னேறிச் செல்கிறான். சாதாரண உலகியல் இன்பங்களைத் துறந்து முன்னேறிக் கொண்டிருக்கும் அவனுக்கு இயற்கை யானது தனது உயர்ந்த பேராற்றலைச் சமர்ப்பிக்கிறது.

இந்திரிய ஒழுக்கமும் கரண ஒழுக்கமும் சீவ ஒழுக்கமும் ஆன்ம ஒழுக்கமும் கொண்டு சாகாக் கலைக்கான பயிற்சியின் மூலம் இறவா நிலையினை சித்தர்கள் அடைந்திருக்கின்றனர்.

இறவா நிலை சித்தித்து ஊன உடல் ஒளி உடலாக மாறும் அறிகுறிகள் யாவை என்பதை வள்ளலார் மிக அழகாகக் கூறுகின்றார்.

இந்த உரையாடல் பகவத் கீதையில் வருகின்றது.

**தோலெலாம் குழைந்திட சூழ்நரம் பனைத்தும்
மேலெலாம் கட்டவை கட்டு விட்டியங்கிட
என்பெலாம் நெக்கு நெக்கியலிடைரு நகிழ்ந்திட
மென்புடைத் தசையெலாம் மெய்யுறத்தளர்ந்திட
இரத்தம் அனைத்தும் உள்இறுகிச் சுக்கிலம்
உரத்திடை பந்தித்து ஒரு திரளாயிட
மடலெலாம் மூளை மலர்ந்திட அமுதம்
உடலெலாம் ஊற்றெடுத்து ஓடிநிரம்பிட
ஒண்ணுதல் வியர்த்திட ஒளிமுகம் மலர்ந்திடத்
தண்ணிய உயிர்ப்பினில் சாந்தம் ததும்பிட
உண்ணகை தோற்றிட உரோமம் பொடித்திட
கண்ணில் நீர்பெருக்கிக்கால் வழிந்துஓடிட
வாய்த்துடித்து அலறிட வளர் செவித்துணைகளில்
கூயிசைப் பொறியெலாம் கும்மெனக் கொட்டிட**

மெய்யெலாம் குளிர்ந்திட மென்மார் பசைந்திட
கையெலாம் குவிந்திட காலெலாம் சுலவிட
மனங்கனிந்து ஊருகிட மதிநிறைந்து ஒளிர்ந்திட
இனம்பெறும் சித்தம் இயைந்து களித்திட
அகங்காரம் ஆங்காங்கு அதிகரிப்பமைந்திட
சகங்காண உள்ளம் தழைத்து மலர்ந்திட

அறிவுறு அனைத்தும் ஆனந்தமாயிடப்
பொறியுறும் ஆனமதற்போதமும போயிடத்
தத்துவம் அனைத்தும் தாமொருங்கு ஒழிந்திடச்
சத்துவம் ஒன்றே தனித்து நின்று ஓங்கிட
உலகெலாம் விடயம் உளவெலாம் மறைந்திட
அலகிலா அருளின் ஆசைமேல் பொங்கிட
என்னுளத் தெழுந்துயர் எல்லாம் மலர்ந்திட
என்னுளத் தோங்கிய் என்தனி அன்பே.

தேக சுதந்திரத்தையும் போக சுதந்திரத்தையும் ஜீவ சுதந்திரத்தையும் இறைவனுக்குச் சர்வ சுதந்திரமாக அர்ப்பணித்தால்தான் இறவாநிலை எய்துதல் சாத்திய மாகும்.

2. அஷ்டாங்க யோகம்

நான் என்ற அகம்பாவத்தின் காரணமாக உலகில் கோடிக்கணக்கான உயிர்கள் பலியாகி இருக்கின்றன. யோகத்தில் சிறந்த யோகம் எதுவென்றால் பிறருக்குத் துன்பம் செய்யாதிருத்தல் என்பதுவே ஆகும்.

வறுமை, நோய், அறியாமை, அகம்பாவம், முதுமை, இறப்பு பற்றிய பயம், துன்பம் இவை யாவற்றையும் நீக்குவதுதான் யோகத்தின் உயர்ந்த நோக்கமாகும்.

கருதிய பலன் கைகூடும் வரை இடைவிடாமல் பலகாலம் நல்லவைகளான சிரத்தை, பக்தி, தவம் போன்ற ஒழுங்கு முறைகளுடன் கற்று வந்தால் மற்றெந்த தீயவைகளாலும் அசைக்க முடியாததாக யோகம் உறுதிப்படும்.

'மெய்வருத்தம் பாரார் கண்துஞ்சார் பசிநோக்கார்
கருமமே கண்ணா யினார்

எனும் குறளுக்கு இணங்க யோக சாதனைகளில் மன்மானது லயிக்க வேண்டும்.

தன்னையறிந்து தன்னை வசப்படுத்திய யோகி, உலகை அறிந்து அதனையும் வசப்படுத்தக்கூடியவனாக ஆகிறான்.

சித்தத்தின் விருத்திகளை ஒடுக்கித் தூய்மைப் படுத்தலே யோகம் என்கிறார் பதஞ்சலி முனிவர்.

எண்ணங்களாகச் சிதறிக்கொண்டிருக்கும் சித்தத்தை ஒன்றுகூட்டி இயல்பான நிலைக்கு இட்டுச் செல்வதற்கே யோகம் என்று பெயர். யோகத்தின் பலன் சமாதி. ஏற்றத்தாழ்வான மனநிலைகள் சுக துக்கங்களாக விருத்திகளால் எழுவது விழுவது இன்றி சமநிலையில் இருக்கும் நிலை சமாதி எனப்படும்.

யோகிகளுக்கு இறைவனே குருவாக அமைகிறான். இறைவன் ஒருவனே ஒருபோதும் கரும வலையில் சிக்காது கால எல்லைக்குட்படாது எல்லா குருக்களுக்கும் குருவாக அமைகிறான்.

நோய், உள்ளத்தளர்ச்சி, சந்தேகம், கவனமின்மை, சோம்பல், புலனுகர்ச்சிப்பற்று, தவறாகப் புரிந்து கொள்ளல், சமாதிப்படிய்ய எட்டாதது, கிடைத்த நிலையில் நழுவுதல் ஆகிய யோகத் தடைகளை முறையான

இடைவிடாத யோகப் பயிற்சியின் மூலமாகவே ஒவ்வொன்றாக வெல்ல முடியும்.

யோகத்தின் எட்டு அங்கங்களாக இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரா, தாரணை, தியானம், சமாதி ஆகிய ஸமாதய அஷ்டாங்கங்கள் எனும் நிலைகள் ஸ்ரீபதஞ்சலி யோக சூத்திரத்தில் குறிப்பிடப் படுகிறது.

அஷ்டாங்க யோக நிலைகளை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக ஆழ்ந்த பயிற்சி மேற்கொள்வதால் அழுக்குகள் யாவும் அகன்று, உயரிய ஞானம் வரைக்கும் உள்ள அறிவு கிட்டுகிறது.

ஹடயோகம்

நோய் நொடிகள் அண்டாமல் தடுப்பவையும் அவற்றைத் தீர்த்து வைக்கும் சிகிச்சைத் திறன் கொண்டவையுமான ஆசனங்கள், கிரியைகள் மற்றும் முத்திரைகள் கொண்ட யோக முறையே ஹடயோகம் எனப்படும்.

தேகத்தின் எல்லாப் பகுதிகளையும் உறுப்புக் களையும் சுத்தம் செய்து அசுத்தங்களை வெளியேறச் செய்யும் 104 நுட்பமுறைகளைக் கொண்ட பல சோதனைகள் ஹடயோகத்தில் அடங்கியுள்ளன.

ஷட்கர்மம் எனப்படும் ஆறு பெரிய சுத்தம் செய்யும் முறைகளும் இதில் அடங்கியுள்ளன. ஆகார நியமம், தேக ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பு, மன ஆரோக்கியம் முதலியவை குறித்த கருத்துக்களும் ஹடயோகத்தில் இடம் பெற்றுள்ளன.

சிவபெருமான் சிவசம்ஹிதையில் எண்பத்து நான்கு கோடி ஆசனங்கள் உள்ளன என்று குறிப்பிடுகிறார். ஒவ்வொரு ஆசனத்திற்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட ஒரு செயலும் பயனும் இருக்கிறது.

ஞானயோகம்

அந்தராத்ம அறிவைப் பற்றி உரைப்பது ஞான யோகமாகும். தியான செயல்பாடு, ஆன்மீக ஆராய்ச்சி, அனுஷ்டானங்கள் பற்றிய தெளிவினை ஞானயோகம் கூறுகிறது. சித்தத்தை அபிவிருத்தி செய்து அதைப் பிரபஞ்சத்தைக் குறித்து சிந்திக்கச் செய்வதுதான் ஞானயோகத்தின் சிறப்பம்சமாகும். பிரம்ம நிர்வாணம் அடைதல் மற்றும் இறைவனுடன் ஒன்றி விடுதல்தான் ஞானயோகத்தின் முக்கிய நோக்கமாகும்.

கர்மயோகம்

சுயநலம் கருதாது பணிபுரியும் வாழ்க்கை அல்லது யாதொரு பிரதிபலனையும் எதிர்பாராமல் பிறர் நலத்துக்கென செய்யும் செயல்கள் யாவும் கர்ம யோகத்தில் கூறப்படுகிறது.

சமூகத்தில் மிகவும் கீழ்நிலையில் இருக்கும் ஏழை எளிய மக்களுக்காகத் தொண்டாற்றுவதையும் சேவை செய்வதையும் கர்ம யோகம் கூறுகிறது.

பக்தியோகம்

பக்தியின் மிக உயர்ந்த நிலை பரமபக்தி எனப்படுகிறது. பக்தி என்றால் இறைவனிடத்தில் அன்பு செலுத்துதல் என்று பொருள்படுகிறது.

நமக்குள் உறையும் ஜீவாத்மாவான பரமாத்மனை சரணடைந்து வழிபடும் அந்த நிலையே பரமபக்தி எனப்படுகிறது. இதுவே பக்தியோகம் ஆகும்.

பக்தி நெறியில் ஈடுபடும் யோகியானவன் தன்னுடைய அகத்தையும் புறத்தையும்கூட ஓர் ஒழுங்குநெறிக்கு உட்படுத்தி பக்தி யோகத்தில் ஈடுபடுகிறான். பக்தனாகவும் அதே சமயம் யோகியாகவும் இருந்து பக்தி யோகத்தில் ஈடுபடுவதே மிக மிகச் சிறந்த பக்தி யோகமாகும்.

குண்டலினி யோகம்

குண்டலினி சக்தியை எழுப்புவது சிவனுடன் அதை இணைப்பது அமிர்தத்தை உண்பது இன்னும் இவை போன்ற குண்டலினி யோகத்தினைப் பற்றிய செயல்கள் யோக சாத்திரத்தில் வர்ணிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

சக்தி எனப்படும் வலுவாய்ந்த ஆன்மீக ஆற்றலை எழுச்சியுறச் செய்வதுதான் குண்டலினி யோகத்தின் முடிவான பலனாகும். குண்டலினி சக்தியை உயர் யோக ஒழுங்கு முறைகள் மூலம் ஜாக்கிரதையாக மனத்தின் முழுக்கட்டுப் பாட்டுக்குள் கொண்டு வரவேண்டும். இந்த உயர் யோக ஒழுங்கு முறைகளில் பிராணாயாமம், தாரணை, தியானம் ஆகியவை அடங்கும்.

ஒரு யோக சாதகன் குண்டலினி யோகத்தில் வெற்றி பெற்றதற்கு அடையாளம் குண்டலினியானது ஒவ்வொரு சக்கரமாகத் தாண்டிச் சென்று மனதின் பற்பல பாகங்கள் விசாலமடைகின்றன. யோக ஆன்மீக சக்திகள் அடைகின்றன. பஞ்ச பூதங்களும் அவனுக்கு வசப்படுகின்றன. குண்டலினியானது சகஸ்ராரத்தை அடையும்போது அவன் ஞானப்பிரதேசத்தில் வீற்றிருக்கின்றான்.

3. போகம் வெல்லும் யோகசக்தி

இறைவனிடம் இரண்டறக் கலப்பது யோகம். ஆணுடன் பெண் இரண்டறக் கலப்பது போகம். யோகப் பயிற்சியினால்தான் உயிர்கள் தோன்றுகின்றன என்பது உண்மை. ஆணும் பெண்ணும் உடலுறவில் ஈடுபடும் போது உண்டாகும் ஒவ்வொரு அசைவும் யோகப் பயிற்சியின் பிரதிபலிப்பாகும். ஆலிங்கன நிலையில் உள்ள கோயில் சிற்பங்களில் இந்த யோக நிலைகளைக் காணலாம்.

ஆசைகளை வளர்க்கும் புலன்கள் ஐந்து. இந்த ஐம்புலன்களை அடக்கினால் மனித மனம் ஒருமைப்பட்டு புதிய வாசல் திறக்கும்.

அது நம்மை ஞானவாசலுக்கு வழிநடத்தும். இந்த ஞானவாசலின் நீண்ட எல்லையை அறிந்தவர்கள் பரப்பிரும்மமாகிறார்கள். பேரானந்தப் பெருவெளியில் சங்கமிக்கிறார்கள்.

பாலுணர்வு என்பது மனித இனத்திற்குக் கிடைத் திருக்கின்ற வற்றாத இன்ப ஊற்று போன்றது. வெறும் மனித உற்பத்திக்காக மட்டுமே பாலுணர்வு என்பது தவறான கருத்தாகும்.

யோகத்தில் போகம் செய்யலாம். போகத்தில் யோகம் செய்யலாம் என்று யோகி ரஜ்னீஷ் கூறுகின்றார்.

பரிபூரண உடலுறவு திருப்தியின் உச்சநிலையில் உயர்வான ஆனந்த நிலை எய்தலாம். பலவீனமான பெண்ணோ ஆணோ பரிபூரண திருப்தியை பாலுணர் வில் என்றும் பெறமுடியாது.

ரிஷிகளும் யோகிகளும் திருமணம் புரிந்து இல்லற வாழ்வில் ஈடுபட்டு போகத்துடன் யோகத்தை வெற்றி கண்டுள்ளனர்.

பிரபஞ்சப் படைப்பு அனைத்தும் பஞ்ச பூதங்களுக்குள் அடக்கம். மனித தேகமும் பஞ்சபூதங்களால் ஆனதுதான். ஐம்புலன்களை அடக்கி ஒடுக்குவதன்மூலம் யோகத்தால் உணரக்கூடிய பரம்பொருளை உணர முடியும் என்பதை இடைக்காட்டுச் சித்தர் மிக அற்புதமாக உணர்ந்திருக்கிறார்.

மனிதருடைய உடம்புக்குள்ளே பரப்பிரும்ம ஓசையினை உணர முடியும் என்கிறார் இடைக்காட்டுச் சித்தர்.

மெய்வாய் கண்மூக்கு செவியெனும் ஐந்தாட்டை
வீறுஞ்சுவையொளி யூறோசையாங் காட்டை
எய்யாமல் ஓட்டினேன் வாட்டினேன் ஆட்டினேன்
ஏகவெளிக்குள்ளே யோக வெளிக்குள்ளே

யோகப் பயிற்சியினால் புலனடக்கம் ஏற்படுகிறது. காமம், கோபம், குரோதம் காணாது மறைகிறது. யோக சாதனைகள் மூலம் ஜீவாத்மா உலக சுகங்களில் உழலுவதை விட்டு பரமாத்மாவோடு இணைய வழி வகுக்கும்.

'பிரம்மச்சர்ய ப்ரதிஷ்டாயாம் வீர்யலாப' என்கிறது ஸ்ரீ பதஞ்சலி யோக சூத்ரம். பாலுணர்வைக் கட்டுப் படுத்திய யோகிக்கு தேகத்தில் பெருமளவு சக்தி லாபமாகிறது.

மர்ம உறுப்பை அடக்கி இந்திரியத்தைச் சேமித்தவன் ஒப்புயர்வில்லாத உயர் சாதனை அடைகிறான்.

இந்திரியங்கள் வசப்பட்டால் மனதை விருப்பப்படி சேர்க்கவும் பிரிக்கவும் முடியும்.

உடலை வருத்தி தவம் இருத்தலால் உடலுக்கும் புலன்களுக்கும் சித்திகள் வசமாகின்றன. ஞானேந்திரிய வசியத்தால் வேண்டியதை விருப்பப்படி அறியவும். வேண்டாததை உணராமலிருக்கவும் முடியும்.

வெறும் புத்தக அறிவோ காவி உடையோ வெற்று உபந்நியாசமோ யோகத்தைப் பெற்றுத் தராது. தொடர்ந்த பயிற்சி மூலம்தான் அதனைப் பெறமுடியும்.

ஒரு புருஷனுக்கு இயல்பாகக் கிடைக்கின்ற போகத்தை அவன் துறப்பதால் யோகியானவன் சாதனையில் முன்னேறிச் செல்கிறான். சாதாரண உலகியல் இன்பங்களைத் துறந்து முன்னேறிக் கொண்டிருக்கும் அவனுக்கு இயற்கையானது தனது உயர்ந்த பேராற்றலைச் சமர்ப்பிக்கிறது என்றே கூறலாம்.

ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளும் ஒரு மெய்விளக்கு எரிந்துகொண்டே இருக்கிறது. அந்த விளக்கைப் பயன் படுத்தத் தவறும்போது அஞ்ஞான இருளே சூழும்.

அதிகமாக உண்பவனுக்கும் பட்டினி கிடப் பவனுக்கும், அதிகம் உறங்குபவனுக்கும், உறக்கமின்றியே இருப்பவனுக்கும், அதிகம் உழைப்பவனுக்கும், உழைப்பு இன்றியே இருப்பவனுக்கும் யோகம் சித்திக்காது என்று ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் கீதையின் ஆறாவது அத்தியாயத்தில் கூறுகிறார்.

சரீரத்தை வருத்தி சுகம், துக்கம் என்ற இருமைகளைக் கடக்கத் தவம் எனும் சாதனம் பயன்படுகிறது. காலம் காலமாக அனுபவித்துப் பழகிவிட்ட உடல் இன்பங்

களைப் புலன்களை அடக்கி செயலற்றுப் போகச் செய்ய தவம் கருவியாகிறது.

காணக் கூடாதவற்றிலிருந்து கண்களும் கேட்கக் கூடாதவற்றிலிருந்து காதுகளும் முகரக்கூடாதவற்றி லிருந்து மூக்கும் சுவைக்கக் கூடாதவற்றிலிருந்து நாக்கும் தொடு உணர்விலிருந்து உடலும் கட்டுப்பட தவம் தேவைப்படுகிறது.

காட்டில் பரந்த வெள்ளமானது கரைபுரண்டு ஓடுவதைக் கண்டு மகிழ்ந்து அதனுள் புகுந்து மீன்கள் பரவிச் சென்று வெள்ளம் வடிந்தபின், காட்டில் அகப்பட்டுக் கொண்டு வருந்துவதுபோல் ஆசை வெள்ளத்துக்குள் மானுடர் புகுந்து பெருங்கவலைக்கு ஆளாகின்றனர் என்பதை பட்டினத்தார்,

> 'விண் பொதிந்த காயம் உளைந்த புழுக்கூட்டைத்
> தான் சுமந்ததல்லால் நீ சற்குருவைப் போற்றாமல்
> தான் பரந்தவெள்ளம் கரைபுரளக் கண்டேகி
> மீன் பரந்தாற் போலே விசாரமுற்றாய் நெஞ்சமே'

என்று பாடியுள்ளார்.

யோகம் என்பது வெளியில் இருந்து வருவது அல்ல. உள்ளுக்குள்ளிலிருந்து மலர்வது ஆகும். எண்ணம் உதிக்கும் வேர் எதுவோ அதுவே சுவாசத்தின் வேரும்.

சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்தினால் மனம் அடங்கி விடுகிறது. மனது நிற்கும்போது சுவாசம் அடங்குகிறது.

மேலும் உலகில் நாம் செய்யும் எல்லாவற்றையுமே யோகமாகச் செய்யலாம். ஆனால் செய்யும் செயல் இறைவனுக்கு அர்ப்பணிக்கும் வேள்வியாகச் செய்யும் போது அது யோகமாகிறது.

மோகத்தினால் ஏற்படும் சுகத்தின் மீது அல்லது அந்தச் சுகப்பொருளின்மீது ஏற்படும் கவர்ச்சி எண்ணத்திற்கு ஆசை என்று பெயர்.

'ஸுகானுசயீராக' என்று இதனையே பதஞ்சலி முனிவர் ஏழாவது சூத்திரத்தில் கூறுகிறார்.

ஒருமுறை ஒரு பொருளை விரும்பி அதை அடைந்து ஏற்பட்ட அனுபவமும் சுகமாக நமது சித்தத்தில் பதிவு செய்யப்பட்டு விட்டால் அப்பொருளை மீண்டும் பார்க்கும்போது நமக்குள் மீண்டும் அந்த அனுபவத்தை அடைய வேண்டுமென்ற எழுச்சி உண்டாகிறது.

அசுத்தத்தில் நெளியும் புழுகூட இன்னும் சுகம் வேண்டுமென்றே நெளிகிறது.

மரண பயமும் வாழ்க்கை மீதான பிடிப்பும் 'அபினிவேசம்' என்று யோகம் கூறுகிறது. எப்போதும் இருக்கும் என்று இறப்பதற்கு அஞ்ச வேண்டியதில்லை. எப்போதுமே இறக்காத ஒன்றும் மரணத்திற்குப் பயப்பட வேண்டியதில்லை. ஆனால் உயிர்கள் சதா மரண பயம் கொண்டிருக்கின்றன. காரணம் உடம்பும் ஆத்மாவும் ஒரு சேர இணைந்திருப்பதுதான். உடல் என்பது உயிரற்ற ஜடம். ஆத்மா என்பது இறப்பற்றது.

விந்து சக்தியைக் காத்தல், முக்கியமாக உடலுறவை விட்டு விலகி இருத்தலே பிரம்மச்சார்யமாகச் சொல்லப் பட்டாலும் அது மட்டுமே பிரம்மச்சர்யமாகி விடாது.

எல்லாப் புலன்களையும் அடக்கி மனத்தை பிரும்மம் சார்ந்து இருக்கச் செய்தல் வேண்டும். உடலை மனம் ஆள்கிறது. மனத்தை புத்தியும், புத்தியை ஆத்மாவும் ஆள்கின்றது என்ற பேருண்மையை உணர்ந்த சித்தர்கள்

ஆன்ம சக்திக்காக விந்து சக்தியைச் செலவழிக்காமல் சேர்க்கத் தலைப்பட்டு பிரம்மச்சர்யத்தைப் போதித்தனர் என்று கூறுவது மிகையாகாது.

ஒரு பெண் விரும்பி அழைக்கும்போது ஒரு ஆண் உறவுகொள்ள மறுக்கக்கூடாது என்பது சாஸ்திர விதிதான். ஆயினும் ஒரு யோகியானவன் இந்த விதியை மதிக்காது பிரம்மச்சர்யம் காத்திருத்தல் வேண்டும்.

போகம் துறக்கவும், போகம் வெறுக்கவும், போகம் வெல்லவும் சித்தர்கள் முயன்று சாதித்துள்ளனர்.

'எத்தனைபேர் நட்டகுழி எத்தனைபேர் தொட்டமுலை
எத்தனைபேர் பற்றி இழுத்த இதழ் - நித்தம் நித்தம்
பொய்யடா பேசும் புவியில் மடமாதரை விட்டு
உய்யடா உய்யடா உய்'

என பட்டினத்தார் போக வெறுப்பின் எல்லைக்கே சென்றுள்ளார்.

இல்லறத்திலிருப்போர் யோக சாதனைக்குத் தகுதியற்றவர் எனக் கூறுவதும் தவறே. அர்ச்சுனன் தன்னுடைய காரிய சித்திக்காக யோகம் பயிலவில்லையா? யோக காலத்தின் எல்லையை அடையும் வரை பிரம்மச்சரியம் காத்திருத்தல் அவசியம். சித்திக்காக யோகமும், முக்திக்காக வேதாந்தமும் அதன் பொருட்டே கற்றனர் நம் பண்டைய ரிஷிகள்.

போகம் எனும் கட்டிலிருந்து யோகம் பயின்றவன் மெல்ல மெல்ல முழுமையாக விடுபடுகிறான். யோகத்தில் அறிவை அடையத் தொடங்கும்போது புலனுகர்ச்சியில் மனம் திருப்தியுறாமல் இன்னும் ஏதோ அப்பாலிருப்பதை அறிய வேண்டும் என்னும் அறிவுத் தேட்டத்தை அவன்

அடைகிறான். அவனுக்குள் ஸ்தூல உடலிச்சையில் விருப்பம் அறுந்து போகத் தொடங்குகிறது.

சிதறா மனத்துடன் கடமையாற்ற இந்திரியங்கள் முதலில் வசப்பட வேண்டும். வசப்படாத இந்திரியங்கள் வசப்படுவதால் மனக்கட்டுப்பாடு அடையப்படுகிறது. யோகத்தில் கர்மேந்திரியங்கள் வசப்படுவதால் உடலின் நரம்பு, தசைகளை நமது விருப்பப்படி இயக்க முடிவதால் உன்னத சுகத்தை அடையலாம்.

யோகம் என்றால் 'இணைத்தல்' என்றும் 'கூட்டுதல்' என்றும் பொருள்படுகிறது. எப்போதும் விருத்திகள் எனப்படும் எண்ணங்களாகச் சிதறிக் கொண்டிருக்கும் சித்தத்தை ஒன்று கூட்டி இயல்பான நிலைக்கு இட்டுச் செல்வதற்கே யோகம் என்று பெயர். அதாவது சித்தத்தின் விருத்திகளை ஒடுக்குவதே யோகம். அதுவே 'யோக சித்த விருத்தி நிரோத' என்று பதஞ்சலி யோக சூத்திரத்தின் இரண்டாவத சூத்திரத்தில் வெளிப்படுகிறது.

ஐம்புலன்களிலும் சேராது உணர்வை தனித்துப் பிரித்து வைக்கப் பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும். இதனையே தாயுமானவர்,

'ஐவரொடுங் கூடாமல் அந்தரங்க சேவை தந்த
தெய்வ அறிவே சிவமே பராபரமே'

என்கிறார். உணர்வு தனித்திருக்கையில் மன அசைவு இல்லாமையினால் உடல் அசைவு ஏற்படுவதில்லை.

போகம் போன்ற ஆசைகள் மனதில் உள்ளளவும் ஓயாத கடல் அலைபோல் அது ஆர்ப்பரித்துக் கொண்டே இருக்கும். இதன் பொருட்டே இராமலிங்க அடிகள் மனதை நிராசையாக்கி அதனைத் தன் மனைவியாகக்

கருதியிருக்கிறார். இல்லறத்தில் மனைவி புருஷனுக்குச் சிறந்த துணையாக இருப்பதுபோல நிராசையான மனது ஆத்ம சுத்திக்குத் துணையாக இருக்கும்.

போகம் முதலான சுகங்களை வென்று ஞானேந்திரியங்களை வசப்படுத்த அறிந்துகொண்ட யோகியானவன் சுக துக்கங்களைச் சமமாகப் பாவிக்கத் தன்னைப் பக்குவப்படுத்தி தன்னை வெல்கிறான்.

'மனம் நிஷ்காம்ய நிலை அடைந்தவர் சுகதுக்கத்தை சமமாகப் பாவிக்கும் நிலை கைகூடுகிறது. அப்படிப்பட்ட மேலான நிலை அடைந்தவரைக் கண்டு தன் ஐயங்களைப் போக்கிக் கொள்ள ஒருவன் நாடெங்கும் சுற்றியலைந்து விட்டு, ஓரிடத்தில் நின்று கொண்டிருந்த சாதுவை அணுகினான்.

அப்போது அவர் ஒரு குழந்தையுடன் விளையாடிக் கொண்டிருப்பதைப் பார்த்து சற்று தயங்கினான். அந்தச் சாது சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் அக்குழந்தையைத் தூக்கி அருகில் இருந்த கிணற்றில் போட்டுவிட்டு ஒன்றையும் கவனிக்காதவர் போல இருந்தார்.

சுக துக்கங்களைச் சமமாகப் பாவிக்கும் சாதுவின் மேன்மைக் குணத்தை அறிந்த அம்மனிதன் அதன்பின் அவரிடம் தன் ஐயங்களைக் கேட்டு நிவர்த்தி செய்து கொண்டான்.

சாதாரண மனிதனின் மனம் ஐம்புலன்களின் வழியே வெளிச்சென்று பல கோடி உலக விஷயங்களில் படிந்து அழுக்கடைந்திருக்கிறது.

அவிழ்த்துக் கொட்டிய மூட்டையிலிருந்து எட்டுத் திசைகளிலும் உருண்டு ஓடும் நெல்லிக்காய்களைப் போல

மனச்சக்தி பலநூறு எண்ணங்களாகப் பிரிந்து கிடக்கிறது.

யோக நிலைக்குத் தன்னைப் பக்குவப்படுத்திக் கொள்பவன் முதலில் அவைகளை எல்லாம் ஒன்று திரட்ட வேண்டியவனாக இருக்கிறான். சிதறுண்ட மனத்தை ஒருமனமாக்க முயல்கிறான்.

இப்படித் தன் மனத்தை உலகப் பொருள்களிலிருந்து பிரித்துக் கொள்வதற்கு பிரத்யாஹாரம் என்று பெயர் அதாவது ஐம்பொறிகளையும் அதனதன் காரியங்களில் ஈடுபடுத்தாது பிரித்து நிற்கச் செய்யும் நிலை.

கண் திறந்திருந்தாலும் பார்க்கக்கூடாது. காது எழுப்பப்படும் ஒலிகளைக் கேட்கக்கூடாது. மூக்கு வீசும் மணத்தை நுகரக்கூடாது. நாக்கு பொருளின் சுவையை உணரக்கூடாது. தோல் எப்பொருள் மேலே பட்டாலும் அதை அறியக்கூடாது.

இவ்வாறு தேவையின்றி வெளியே பாயும் இந்திரியங்களை உள்ளே நிறுத்தப் பயிற்சி பெற்றபின் நம் விருப்பப்படி ஒன்றை வைத்து ஒன்றை மறக்கப் பயில வேண்டும்.

4. யோக சாதகர்களுக்கான ஒழுக்க நெறிகள்

அணை போட நினைக்கும் ஆற்றுக்கு முதலில் கரை போடுதல் போன்று யோகத்தைப் பழக நினைக்கும் சாதகர்களுக்கு முதலில் சில ஒழுக்க நெறிகள் அவசியமாகின்றன.

மனச்சக்தி விரயமாகாமலும் அடங்காத மனத்தை ஓர் அளவுக்குக் கட்டுக்குள் வைக்கவும் வேண்டியுள்ளது.

கொல்லாமை, திருடாமை, பொய் சொல்லாமை, இறவாமை, பிரம்மச்சர்யம் காத்திடுதல் போன்ற அடிப்படை பண்புகளைக் கைக்கொள்ளும் போது யோக சக்தி வெற்றி காண்கிறது.

அறியாமைகூட ஒருவிதத்தில் யோக நெறிக்கு எதிராக அமைந்து விடுகிறது. 'நான்' எனும் மயக்கம், விருப்பு, வெறுப்பு, மரண பயம் போன்ற மனத்தடுமாற்றங்களை உருவாக்கி மனிதனை எட்டுத் திசைகளிலும் திணறடிக்கின்றது.

தனக்குச் சொந்தம் இல்லாத பொருள் மீது உரிமை கொள்ளுதல் அனைத்தும் திருட்டு எனும் தீயகுணமே. திருடுவது பொருளாகத்தான் இருக்க வேண்டு மென்பதில்லை. தன்னுடைய சந்தோஷத்திற்காக பிறரது புகழையும் சாதனையையும் கூட ஒருசிலர் திருடுகின்றனர்.

திருடும்போது அது மற்ற தீய குணங்களையும் தோழமை கொள்கிறது. திருட்டை மறைக்க பொய் சொல்லத் தூண்டும். சில சமயம் கொலைக்கும் காரணமாகும். எனவே, ஒரு யோக சாதகன் திருடாமை எனும் ஒழுக்க நெறியை உவந்தெடுத்தல் அவசியமாகிறது. இதனையே அஸ்தேயம் என்கிறது சூத்ரம்.

குறைந்த தேவைகளுடன் எளிமையான வாழ்க்கை வாழ்பவன் தொல்லைகளிலிருந்து நீங்குகிறான். போதும் என்ற பெருங்குணம் யோகியின் பெரும் சொத்தாக அமைய வேண்டும். அப்போதுதான் பிறரிடம் தேவைக்கு மேல் எதனையும் ஏற்கின்ற நோக்கம் எழாது போகும்.

யோகியானவன் தேவைக்கு மேல் பொருள் தேடி பிறரிடம் சென்று அவமரியாதை மற்றும் விவகாரங்களில்

சிக்கிக் கொண்டால் போலி யோகியர்கத் திரிய வேண்டியதுதான்.

இவ்வொழுக்கமும் 'அபரிக்ரஹம்' என்று ஸ்ரீ பதஞ்சலி யோக சூத்ரம் கூறுகிறது.

பாலுணர்வுக்கு இடம் தராமல் விந்து சக்தி இறங்கும் முகமாக சிற்றின்பத்தில் கழியாமல் மேல் முகமாகச் சென்று 'ஓஜஸ்' என்ற சித்த சக்தியாக மாறும் வழியினை யோகியானவன் காண்பதற்குச் சாதகம் செய்தல் வேண்டும். ரோகத்தைத் தரும் போகத்தைத் தள்ளி வைத்து பிரம்மச்சர்யம் காத்தல் வேண்டும்.

பொய்மை உள்ளவனுடைய இதயம் சகல தீய குணங்கள் எனும் புழுக்கள் அடையும் கூடு என்பதை யோகியானவன் புரிந்து கொள்ளுதல் அவசியம். திரிகரண சுத்தியோடு உண்மையெனும் சத்யம் கடைப்பிடிக்கப்பட வேண்டும். நாவும் நெஞ்சும் கூறுபவைக்கிடையே அணுவளவும் வேற்றுமை தென்படக்கூடாது.

கொல்லாமை எனும்போது மனம், மெய், வாக்கால் இம்சை செய்யாமை என்று முழுமையான அர்த்தம் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

'கொல்லாவிரதம் குவலயம் எல்லாம் ஓங்க
எல்லோர்க்கும் சொல்லுவது என்இச்சை பராபரமே'

என்கிறார் மகரிஷி தாயுமானவர்.

'கொல்லாமை விரதம் பூண்டவனை எல்லா உயிர்களும் கை தொழும்' என்கிறார் வள்ளுவர்.

தவ வலிமை வாக்கு சித்தியை அளித்துள்ளது என்பதற்காக உயிர் போக்கும் சாபங்களை ஒரு யோகியானவன் ஒருபோதும் பிரயோகிக்கக்கூடாது.

மனதில் நினைக்கும் ஹிம்சையே வாக்கில் வரும். எனவே மனதாலும் ஹிம்சை தூண்டும் எண்ணம் அறவே ஒழித்தல் வேண்டும்.

உடல் பற்றே மற்ற பற்றுக்களுக்கு எல்லாம் காரணமாகிறது. மனைவி, மக்கள், சுற்றம் என்ற பாசபந்தம் இதனின்றும் உண்டாகிறது. பாசபந்தத்தால் குறுகிய மனப்பான்மை உடையவராகி சுயநலப் பேய்க்கு மக்கள் அடிமையாகின்றனர். ஒரு யோகசாதகன் இத்தகைய உடல் பற்றை முற்றும் துறந்தாக வேண்டும்.

அகங்காரம், மிருகபலம், மூர்க்கத்தனம், இச்சை, கோபம், பேராசை இவைகளைக் களைந்து தன்னல மற்றவனும் சாந்தமுள்ளவனுமான மனிதன்தான் அழிவற்ற பொருளாக ஆகத்தக்கவன் என்கிறது கீதை.

தேகத்தின் பலம் முழுவதும் பாழ்பட்டபின் மனிதன் தீவிரமான சாதனை பயில முடியாது. யோகப் பயிற்சிக்கு இளமையே ஏற்ற காலமாகும். இதுவே சாதகனுக்கு முதலாவதாகவும், முக்கியமாகவும் தேவையான லட்சணமாகும்.

புலன்வழிச் சென்று சிற்றின்பங்களை நுகரும் பழக்கம் உள்ளவர்களும், ஆணவம் கர்வமுடையவர்களும், அயோக்யரும், பொய்யரும், தந்திரசாலிகளும், கபடமுள் ளோரும், துரோகிகளும், குருசாதுக்கள் மூத்தோர் இவர் களை அவமதிப்போரும் யோகப் பயிற்சியால் பயன்பெற மாட்டார்கள்.

யோக சாதகன் எப்போதும் தனிமையாக வாழப் பயில வேண்டும். விவாதங்களில் தொடர்ந்து ஈடுபடக்கூடாது.

முறைதவறிய எண்ணங்கள், காரணமற்ற மனக் கலக்கம், அகாரணமான பயம் இவற்றால் மனித சக்தி வீணாகிக் குறையும்.

ஆசைகளற்றவனாய் தூய மனமுடையவனாய் உலக வாழ்க்கையில் வெறுப்படைந்தவனாய் எவன் உள்ளானோ அவனுக்கே ஆத்ம ஞானத்தை அடைய வேண்டும் என்ற ஆவல் உண்டாகும்.

யோகசாதகன் மேரு மலையைப்போல உறுதியுள்ளவனாகவும், ஆகாச மண்டலத்தைப் போல சுதந்திரமுள்ளவனாகவும், மல்லிகைப் பூவைப் போல மணமுள்ளவனாகவும், வானத்தைப் போல பரந்து பட்டவனாகவும், பூமியைப் போல பொறுமையுள்ளவனாகவும், பெற்றோர்களைப் போல மன்னிக்கும் குணமுள்ளவனாகவும், சூரியனைப்போல ஒளியுள்ளவனாகவும், சிங்கத்தைப் போல பயமற்றவனாகவும், நந்திதேவரைப் போல உதாரகுணமுள்ளவனாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

எந்த யோகத்தைப் பயில்பவனும் சரியான குருவின் துணையோடுதான் பயில வேண்டும். சுயமான பயிற்சியில் யோகம் முழுப்பயனையும் தராது. அதேசமயம் மாணவன் மனம் ஆசையற்றதானால்தான் பிரம்ம ஞான உபதேசம் பலனுடையதாகி ஞானோதயம் உண்டாகும்.

ஆத்ம ஞானம் உதயமாகும் போது பந்தத்துக்கு விதையாயும் கர்மத்துக்கே காரணமாகவும் உள்ள அஞ்ஞானம் அடியோடு அழிந்துபட்டு சாதகன் அமரத்வத்தையும் நித்தியானந்தத்தையும் அடைகிறான்.

கோபம், தாபம், சச்சரவு, தீய எண்ணங்கள் ஆகியவற்றுக்குத் தியான அறையில் இடம் தரல் ஆகாது. யோகப் பயிற்சிக்குத் தனியான அறை இருத்தல் நலம்.

நெருப்பு உள்ள இடம், நீர் அதிகம் உள்ள இடம், சருகுகள் உதிர்ந்து கிடக்கும் இடம், எறும்புப் புற்றுகள் பாம்புப் புற்றுகள் ஆகியவை உள்ள இடம், காட்டு விலங்குகள் நடமாடுமிடம், ஓசையும் கூச்சலும் நிறைந்த இடம், தீய்வர் நடமாடும் இடம் இங்கெல்லாம் தியானப் பயிற்சி செய்யக்கூடாது.

ஆசனம் அமைத்துக் கொள்ளும் ஒழுங்கு குறித்து கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். சுத்தமான இடத்தில் உறுதியானதும் அதிக உயரமில்லாததும் மிகத்தாழ்வல் லாததும் துணி, மான்தோல், தர்ப்பை இவைகளையுடைய துமாகிய ஆசனத்தை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பூமியின் மட்டத்திற்கு மேல் அதிக உயரத்தில் ஆசனம் அமைக்கக்கூடாது. இயற்கையான பாறை அல்லது கட்டப்பட்ட மேடை ஆசனத்திற்கு ஏற்றது.

உடல், கழுத்து, தலை ஆகியவை நேராயிருக்குமாறு அமர்ந்து யோகம் பயில வேண்டும். அப்போதுதான் சுவாசம் ஒழுங்காக நடைபெறும். உயர்ந்த எண்ணங்கள் உருவாகும். யோகி ஆச்னத்தில் அமரும்போது மலை போன்று உறுதியாக அசையாமல் அமர வேண்டும.

மனம் ஒடுங்கி விட்டால் விழிகளும் அசைவுகளும் நீங்கப் பெறும்.

5. புலனடக்கம்

'புலன்களைப் போகநீங்கி புத்தியை ஒடுங்கவைத்து
இலக்கைப்
போகநின்று இரண்டையும் நீங்கிஒன்றாய் மலங்களை
மாற்ற
வல்லவர் மனத்தினுட் போகமாகி சின்னங்களைக் களைவர்
போலும்'

உடலும் உள்ளமும் அறிவும் யோக நெறியில் ஒன்றோடு ஒன்று ஒன்றின் முரண்பட்டாலும் யோக நிலை கலைந்து விடும் என்பதைத்தான் திருநாவுக்கரசர் இவ்வாறு குறிப்பிடுகிறார்.

'துக்கஸம்யோக வியோகமே யோகம்' என்கிறார் பகவான் ஸ்ரீகிருஷ்ணர். பஞ்சேந்திரியங்களை அடக்கி துக்கம் நம்மிடம் சேராது இருப்பதே யோகம்.

அஞ்ஞான மன இருளாய் பலவிகாரம் தோன்று கிறது. அதை ஆத்ம விசாரத்தால் தாண்டி ஒன்றினை ஒன்று ஒன்றுவதே யோகம்.

ஓரளவிலாவது மன ஒருமைப்பாடு இல்லாமல் ஒரு செயலும் நடைபெற முடியாது. எந்த அளவு மனம் இந்நிலையை ஒரு காரியத்தில் அடைகிறதோ அந்த அளவு அதில் வெற்றி நிச்சயம்.

மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி எனும் ஐம்புலன்களும், ஐம்பூதங்களாலே அவற்றிற்குரிய ஸ்பரிசம், ருசி, உருவம், வாசனை, சப்தம் எனும் காரியங்களையும் யோகியானவன் புலனடக்கத்தின் மூலமே வெல்ல முடியும்.

பக்தி யோகமாகட்டும், ஞான யோகமாகட்டும், சித்தர்கள் அதற்கான அடிப்படை புலனடக்கம்தான் என்பதில் மாற்றுக்கருத்து கொண்டாரில்லை.

'கையொன்று விழியொன்று நாடக்கருத்தொன்று எண்ணப்
பொய்யொன்று வஞ்சக நாவொன்று பேசப் புலால் கமழும்
மெய்யொன்று சாரச் செவியொன்று கேட்க விரும்புமியான்
செய்கின்ற பூசை எவ்வாறு கொள்வாய் வினைதீர்த்தவனே'

என்று புலன்களின் வெளியாட்டத்திலிருந்து விடுதலை பெற சித்தர் பட்டினத்தார் வேண்டுகின்றார்.

'மனமென்னும் மாடு அடங்கில் தாண்டவக் கோனே - முத்தி
வாய்த்ததென்று எண்ணேடா தாண்டவக் கோனே'

என்னும் இடைக்காட்டுச் சித்தரும் புலனடக்க எத்தனை சித்தியெல்லாம் வாய்க்கும் என்பதை நாளும் சிந்தித்திருக்கிறார்.

'ஐம்பொறி அடங்கினவே தும்பீபற - நிறை
அறிவே பொருளாம் எனத் தும்பீபற!
செம்பொருள்கள் வாய்த்தனவே தும்பீபற - ஒரு
தெய்வீகம் கண்டோம் என்றே தும்பீபற!

என இடைக்காட்டுச் சித்தர் சித்தமடக்கும் யோக நெறியைப் பட்டியலிட்டுப் பரப்புகிறார்.

கண்ணாடி ஒளியை நன்கு பிரகாசிக்க வேண்டுமென்றால் அதன்மீது படிந்துள்ள தூசு அகற்றப்படல் வேண்டும். அதுபோலவே யோக சாதகத்தில் புலன்களின் காரியங்கள் எனும் தூசியினை அறவே முதலில் துடைத்தெறிய வேண்டும.

'உள்நாடி உள்ளே ஒளிபெற நோக்கின்
கண்ணாடி போலக் கலந்து நின்றானே'

என்கிறார் மகாசித்தர் திருமூலர்.

ஐவர் என்னும் பஞ்சபுலன்களுடன் சேராமல் உணர்வு தனித்திருத்தலை தாயுமானவர்.

'ஐவரொடுங்கூடாமல் அந்தரங்க சேவைதந்த
தெய்வ அறிவே சிவமே பராபரமே'

என்கிறார். மனதை அடக்கி பின்பு புலன்களைப் பிரித்தல் என்பது கடினமான ஒன்றே.

உணர்வு தனித்திருக்கும் வேளையில் மன அசைவு இல்லாமையினால் உடல் அசைவு ஏற்படுவதில்லை. அதனாலேயே யோகியர் கருங்கல்லைப் போல சலிக்காமல் நெடுங்காலம் கண்மூடியிருப்பர்.

உணர்வை லயப்படுத்தி கருங்கல் போல் அசையாது அவர்கள் நெடுங்காலம் வெயிலென்றும் மழையென்றும் பாராது யோகம் செய்வதால் அவர்களின் முடி பெருத்து குருவிகள் கூடுகட்டி வாழ்கிறது.

இத்தகைய யோக நிலையினை தாயுமானவர் இவ்வாறு பாடுகிறார்.

'காயிலை உதிர்ந்தகனி சருகுபுனல் மண்டிய
கடும்பசி கனக்கடைத்தும்
கார்வரையின் முழையிற்கருங்கல் போல் அசையாது
கண்மூடி நெடிதிருந்தும்
தீயினிடை வைகியும் தோயமதில் மூழ்கியும்
தேகங்களென்பெறும் பாய்த்
தெரியநின் றுஞ்சென்னி மயிர்கள் கூடாக்குருவி
தெற்ற வெயிறூடிருந்தும்

வாயுவை யடக்கியும் மனதினை யடக்கியும்
மௌனத்திலே யிருந்தும்
மதி மண்டலத்திலே கனல் செல்ல அமுதுண்டு
வனமுடிருந்தும் அறிஞர்
ஆயுமறை முடிவான அருள் நாடினார் அடிமை
அகிலத்தை நாடல் முறையோ
அண்டபகி ரண்டமும் அடங்காவொரு நிறைவாகி
ஆனந்த மானபரமே!

புலனடக்கம் என்று தத்துவார்த்த ரீதியாக யோக சாதனையில் விவாதிக்கும்போது பஞ்சபூதங்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளாமல் முடியாது.

பஞ்சபூதத் தத்துவத்தைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள வேண்டுமென்றால் ஆறு ஆதாரங்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளாமல் முடியாது. ஏனென்றால் இரண்டும் ஒன்றுடன் ஒன்று பின்னிக் கிடக்கின்றன.

பஞ்சபூதங்கள் பிருதிவி, அப்பு, தேயு, வாயு, ஆகாயம்.

பிரிதிவி என்பது மண்
அப்பு என்பது நீர்
தேயு என்பது தீ
வாயு என்பது காற்று
ஆகாயம் என்பது ஓசை

சித்தர் யூகிமுனியின் பாடல் ஆறு ஆதாரங்களுக்கும் ஐந்து பூதங்களுக்கும் உள்ள தொடர்போடு அவற்றுக்கும் மனித உடலுக்கும் உள்ள உறவையும் தெளிவுபடுத்துகிறது.

நிகழ்ந்தசீர்ப் பிரிதிவும் அப்புதானும்
நேரான தேயுவொடு வாய்வுமாகும்

அகழ்ந்த ஆகாயத்தோடு ஐந்து பூதம்
அரிதான பிருதீவு மண்ணுமாகும்
தகழ்ந்த அப்பு சலமாகும் நெருப்பு தேய்வு
தாக்கான வாயுவது காற்றுமாகும்
இகழ்ந்த ஆகாயமது சத்தமாகும்
ஏற்றபிருதீவு பொன்னிறம் தாமே

பஞ்சபூதங்களோடு தொடர்புடைய ஆறு ஆதாரங்கள் குறித்து குண்டலினி யோகம் பற்றிய விளக்கத்தில் பார்ப்போம்.

சித்தர்கள் புலனடக்கத்தின் மூலம் தங்கள் உடலையே ஒரு உலர்ந்த குடுவை போலாக்கி அதனுள் நடக்கும் செயல்களை ஒளிக்கண்களால் நோக்கி அதனை உலகுக்கு உணர்த்தினார்கள் என்றால் அது மிகையல்லை.

பஞ்சபூதங்களை அறிந்து மனதில் நிறுத்தி தியான ரூபமாகப் பார்த்தால் ஞானம் தோன்றும். அப்படித் தோன்றும் ஞானத்தில் கைலாசமே கண்களுக்குக் காட்சியளிக்கும் என்கிறார் அகத்திய சித்தர்.

யோகத்தின் உச்சநிலையில் பஞ்சேந்திரியங்கள் வெல்லப்பட்ட பின்பு பிணி, மூப்பு, சாக்காடு, நரை, திரை யாவும் அகன்று விடும். காய சித்தி, வாத சித்திகள் கைவசமாகும். கண்ணிமைக்கும் நேரத்திற்குள் போன உயிரைத் திருப்பிக் கொண்டு வந்து விடும் என்கிறார் போக முனிவர்.

பிராமண தர்மங்களாக கீதையில் சொல்லப் பட்டிருக்கும் சமம், தமம், தபஸ், சௌசம், க்ஷமை, ருஜீத்வம், ஞானம், விஞ்ஞானம், ஆஸ்திக்யம் ஆகியவை யோக சாதகனுக்கு அடிப்படையாக இருத்தல் அவசியம்.

கண், காது, மூக்கு, வாய், உடல் முதலிய ஐம்புலன்களையும் நன்றாக அடக்குதல் புலனுகர்ச்சிச் செயல்களைக் குறைப்பதுதான் சமம் எனப்படுகிறது.

உள்ளத்தில் பொங்கும் எண்ண ஓட்டங்களை அடக்குவது 'தமம்' எனப்படுகிறது.

சுகபோகங்களைத் துறந்து சாஸ்திர விதிகளின்படி விரதங்களையும் சடங்குகளையும் மேற்கொள்வது 'தபஸ்' என்று கூறப்படுகிறது.

தினசரி கடமைகள் யாவற்றையும் வர்ணாஸ்ரம தர்ம நியதிப்படி செய்தல் 'சௌசம்' என்று கூறப்படுகிறது.

மற்றவர் எவ்வளவு துன்புறுத்தினாலும் தொல்லைகள் செய்தாலும் எள்முனையளவுகூட மாறாத மன வலிமை யுடையவராயிருத்தல் 'க்ஷமை' எனப்படுகிறது.

மனம், மொழி, மெய் யாவற்றிலும் ஒன்றுபட்டு திரிகரண சுத்தியுடன் செயல்படுதல் 'ருஜீத்வம்' என்று கூறப்படுகிறது.

அனைத்து சாத்திரங்களிலுமுள்ள நல்ல உண்மைப் பொருள்களைத் தெரிந்துகொண்டு நடத்தல் 'ஞான' மாகும். இறைவனைப் பற்றிய உயர்ந்த உணர்வுடனிருத்தல் அல்லது தூய பக்தியுடனிருப்பது விஞ்ஞானமாகும்.

எத்தனை விவாதங்கள் எழுந்தாலும் மனதை குழப்பமடையாது நிறுத்தி தன் கடவுள் கொள்கை சாத்திர ஞானத்தில் இருந்து பிறழாது இருப்பது 'ஆஸ்திக்யம்' என்பதாகும்.

மனத்தை ஒருமுனைப்படுத்தி ஒரு நினைவிலே சிறந்த வைராக்கியத்தோடு நிறுத்தினால் முறையான பயிற்சிகள்

மூலம் நிற்கச் செய்து கொண்டால் அளவற்ற சக்திகளை அடைந்து ஆனந்தமாக வாழலாம் என்ற உண்மையை அறிந்து அனுபவித்து வந்துள்ளனர் சித்தர்கள்.

6. யோகமும் உணவும்

யோகிகள் உண்ணும் உணவை மூன்று வகையாகப் பிரித்தனர். சாத்வீக உணவு, ரஜோ உணவு, தாமச உணவு என்பவையே அவை மூன்றும்.

சாத்வீக உணவு என்பது தூய்மையான உணவு ஆகும். ரஜோ உணவு உணர்ச்சிகளைத் தூண்டக்கூடியது. தாமச உணவு என்பது சுத்தமற்ற ஆரோக்கியத்துக்குக் கேடு விளைவிக்கக் கூடிய கெட்டுப்போன உணவு. 'யோகியர் சாத்வீக உணவையே தேர்வு செய்கின்றனர்.

யோகப் பயிற்சியில் உணவுக்கு ஒரு விசேஷ இடம் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஒரு சாதகன் தனக்குத் தக்க சாத்வீக குணம் வாய்ந்த உணவுப் பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும் விஷயத்தில் அதிகக் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

உணவு விஷயத்தில் ஒரு கொள்கை இல்லாமல் யோகத்தை அனுஷ்டிப்பவன் ஒருவித நன்மையும் பெறாமல் யோகம் சிறிதும் கைகூடி வராமல் பலவித நோய்களுக்கு ஆளாகிறான்.

'மிதாஹாரம் வினாயாஸ்து யோகாரம்பம்
காரேயேத் அனாரோஹோ மவேத் தவஸ்ய இஞ்சித்
யோனே நசித்யதி'

என்று இதனையே கூறுகிறது கேரண்ட அம்ஹிதை.

அதிகமாக உண்பவனுக்கோ அல்லது உணவே உண்ணாதிருப்பவனுக்கோ அதிகமாகத் தூங்குபவனுக்கோ அல்லது தூங்காமலேயே இருப்பவனுக்கோ யோகம் பலிக்காது என்று ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவான் கீதையில் கூறுகிறார்.

உணவு, தூக்கம், விழிப்பு இவற்றில் மிதம் உள்ளவனுக்கு யோகமானது துணைநின்று அவனது வருத்தம் போக்கி வெற்றி கொள்ளச் செய்கிறது.

நீண்ட காலம் நோயின்றி ஆரோக்கியமாக வாழும் மானுட ரகஸ்யம் அவர்கள் உண்ணும் உணவு முறையில் தான் ஒளிந்திருக்கிறது.

உணவு உண்ணும் விஷயத்தில் உணவுக்கு நீங்கள் எஜமானர்களாக இருக்க வேண்டுமேயல்லாது, உணவு உங்களுக்கு எஜமானர்களாக ஆகிவிடக்கூடாது.

உடல் சுகத்தையும் பலத்தையும் அடைய பெருந்தீனி தின்பது அவசியம் என்ற மூடக்கொள்கை பெரும் பாலோரிடத்தில் இருந்து வருகிறது. அது தவறு.

சிறந்த உணவை அரை வயிற்றுக்குச் சாப்பிடுங்கள். ஒவ்வொருவடைய செரிமான சக்தியைப் பொறுத்து உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.

அரை வயிறு உணவும் கால் பங்கு தண்ணீரும் கால் பங்கு வயிற்றைக் காலியாகவும் இருக்க வைத்தல் மிகவும் நல்லது. இதுவே மித ஆகாரம்.

தேகத்தைப் பூரண சுகத்தில் வைத்திருக்கும் விஷயத்தில் மித ஆகாரமே மிகச் சிறந்தது. பெரும்பாலான வியாதிகளுக்குக் காரணம் உணவு கொள்வதில் ஒழுங்கீனம்தான். சுத்த உணவு உண்பதால் குணங்கள்

சுத்தப்படும். குணசக்தியினால் ஞாபகசக்தி திடப்படும். ஞாபக சக்தியால் பந்தங்கள் அறுபடும்.

இயற்கையான உணவு முறைப் பழங்கள் அதிகமான சக்திகளை உண்டாக்குவன ஆகும். ஆகாரம் உடல் நிலையில் சாதகமான மாறுபாடுகளைச் செய்யும் திறனுடையது.

பால், வெண்ணெய், பழங்கள், காய்கறிகள், தானியங்கள், தேன் ஆகியவை சாத்வீக உணவில் அடங்குகிறது.

மாமிசம், மீன், பருப்பு வகைகள், சூடான பொருட்கள் முதலியவை உணர்ச்சிகளைத் தூண்டக்கூடிய ரஜோ உணவாகும்.

புளித்த கெட்டுப் போன கருவாடு, மாமிசம், மது, லாகிரி வஸ்துக்கள் தாமச உணவு வகையாகும்.

நமது உணவுகளில் அமிலத்தன்மையும், காரத் தன்மையும் அடங்கியுள்ளன. ஒவ்வொரு வகையான உணவிலும் ஒவ்வொரு தன்மை தூக்கலாகவும் குறை வாகவும் உள்ளன.

மிருகங்களின் மாமிசம், தானியங்கள், அரிசி இவற்றில் அமிலத்தன்மை அதிகம் உள்ளன.

பச்சைப்பட்டாணி, வெங்காயம், கீரை வகைகள், பழங்கள், காய்கறிகள் போன்றவற்றில் காரத்தன்மை உள்ளது.

அமிலத்தன்மை ஒரு சதவீதமும் காரத்தன்மை நான்கு சதவீதமும் கொண்ட உணவையே ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்குத் தேர்வு செய்ய வேண்டும்.

மனிதர்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு 1800லிருந்து 2000 கலோரி வரை உணவு தேவைப்படுகிறது. இதனை அடைவதற்குத் தக்க உணவை அறிந்து சாப்பிடுதல் மிகவும் அவசியம்.

காய்கறி	கலோரி
நெல்லிக்காய்	93
பட்டாணி	100
பரங்கிக்காய்	25
பாவக்காய்	25
வெங்காயம்	60
கீரை	45
காரட்	55
வெண்டைக்காய்	58

பழங்கள்

வாழைப்பழம்	200
அன்னாசி	100
கொய்யா	100
ஆப்பிள்	100
திராட்சை	100

உணவு வகை

மசால் தோசை	250
பூரி கிழங்கு	245
பால், கேக்	330
சப்பாத்தி	170
பால் 1 கப்	140
தயிர் 1 கப்	110

தோசை	*130*
சாதம் 1 கப்	*400*
சம்சா 2	*400*

யோகியானவன் பின்வரும் உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். புளிப்பு, காரம், கரப்பான், கசப்பு ஆகியவற்றை நீக்கி உண்ண வேண்டும்.

உப்பு, கடுகு, பெருங்காயம், மிளகாய், புளி, புளிப்புத் தயிர், இறைச்சி, முட்டை, மீன், வெள்ளைப் பூண்டு, வெங்காயம், சாராயம் மற்றும் மதுபானங்கள் மற்றும் தேகத்திற்குப் பொருந்தாத உணவுகளை உண்ணக்கூடாது.

உப்பை நீக்குவது மனோதிடத்தை வளப்படுத்த உதவும். சஞ்சலம் நீங்கும். உப்பு உணர்ச்சியையும் மன மாறுபாடுகளையும் விருத்தி செய்யும்.

ஒரு குறிப்பிட்ட உணவுக்காக ஆவல் பட்டுக் கொண்டு புலன் சதா அதனையே நாடி நிற்றலும் கூடாது. அதற்கு அடிமைப்படுதலும் கூடாது.

'தானென்ற அன்னமதால் நித்திரை யுண்டாய்
சங்கையுடன் அனுபோக மூப்பிளமை யுண்டாய்
வானென்ற வேகமுடன் ஆசையுண்டாய்
வஞ்சகமூப் பிறப்புத்தானும் உண்டாய்'

என்கிறது அகஸ்தியர் வாத சௌமியம்.

உயிர் பிராணிகளின் வளர்ச்சிக்கு உணவு தேவைப்படுகிறது. வளர்ச்சியே மூப்பில் கொண்டு போய் விடுகிறது. உணவு சற்று அதிகம் உட்கொண்டு விட்டால் உறக்கம் வருகிறது. உறக்கம் ஆசைகளை உண்டாக்குகிறது. காமத்தை உண்டாக்குகிறது. ஆசை வந்துவிட்டால்

வஞ்சகம், பொய், பொறாமை, சூது, களவு எல்லாம் வந்து விடுகிறது என்கிறார் அக்த்திய மாமுனி.

எந்தப் பொருட்களின் செசமை மனிதனைத் தோற்றுவித்ததோ, அதே பொருட்களின் அழிவே நோய் களை உண்டாக்கியிருக்க வேண்டும் என்கிறார் ஆத்ரேயர்.

உணவைக் குறைத்துக் கொள்ளப் பழகும் போது அதிகமாகப் பட்டினி கிடப்பது பெருந்தவறாகும். அது பலவீனத்தை உருவாக்கும். பட்டினிக்குப் பின்பு பேருணவு கொள்வதும் தகாது. உபவாசத்தில் இருக்கும் நேரம் யோக சாதனைப் பயிற்சியில் ஈடுபட்டிருத்தல் வேண்டும்.

யோக சாதகம் செய்ய 20 முதல் 40 வயது வரை உள்ள பிராயம் ஏற்றது. பதினெட்டு வயதுக்குட்பட்ட இளம் வாலிபர்களது சரீரம் மிக இலேசாயும் உறுதியடையாத தாயும் இருப்பதால் அதிகப் பயிற்சி செய்வதற்கு அவர்கள் சரீரம் இடம் தராது.

மனம் சதா அலைந்து கொண்டு நிதானமின்றி இருக்கும். வாலிபத்தில் தியானத்தில் ஈடுபடுவது மிகக் கடினம். யோக சாதனையானது ஆழ்ந்த தியானம் கைவரப் பெறாத நிலையில் செய்ய முடியாது. திடகாத்திரர் களாயும், வியாதி முதலியன அற்றவர்களாயும் உள்ள வர்கள் 50 வயதுக்குப் பின்பும் யோக சாதனை பயிலலாம்.

ஊனைத் தின்று ஊனைப் பெருக்கித் துன்பத்தை அதிகரிப்பதைக் காட்டிலும் ஊனைக் குறைத்து உள் ளொளியைப் பெருக்குவதே யோகியரின் கடமையாகும். இம்முயற்சியே யோகம் எனப்படும்.

யோகமே மனதின் தன்மையை நிர்ணயிக்கவும், பண்படுத்தவும் கூடியது. யோகத்தின்போது எத்தகைய

எண்ணங்கள் மேலெழும்புகின்றனவோ அதிலிருந்து மனதின் தன்மையை நிர்ணயிக்கவும், அவை மீண்டும் எழாவண்ணம் சிரத்தையுடன் விழித்திருப்பதே அதைப் பண்படுத்தவும் கூடியதாகும்.

யோகிகள் அருளை நாட மலைகளிலும், கானகங் களிலும் சென்று ஊண் உடையாதிகளைப் பற்றிய கவலை ஒழிந்து உடல் வருத்தி கடுந்தவம் இயற்றினர்.

உடல் உபாதை மறந்து சூழ்நிலைகளை மறந்து யோகஞ் செய்தனர். உணவு உள்முகமாக்கப்பட்டமையால் ஸ்தூல சரீரத்தைப் பற்றிய நினைவு அவர்களுக்கு இருப் பதில்லை.

இவ்வாறு நீண்ட காலம் யோகத்திலிருந்து கண் விழிக்கும்போது கடும் பசி அவர்களுக்கு உண்டாகும். அச்சமயம் அறுசுவையான உணவை அவர்கள் வேண்டிலர்.

பசிப் பிணியைப் போக்க தன் கண்முன் கிடக்கின்ற உதிர்ந்த காய்கள், இலைகள், கனிகள், சருகுகள் இவற்றை உண்டு சுனைகளில் ஊறும் ஊற்று நீரைப் பருகி களைப்பாறி மீண்டும் யோக நித்திரையில் இருப்பர்.

'காயலை உதிர்ந்த கனிசருகு புனல் மண்டிய
கடும்பசி தனக்கடைத்தும்'

என்றார் தாயுமானவர். யோகிகள் கானகங்களில் கடும் பசி ஏற்பட்டபோது சுவை பார்க்காது விழுங்கி பசிப்பிணி போக்குவதைப் பாடியுள்ளார்.

புலால் உண்ணலை சித்தர்கள் ஏற்பதில்லை. திருமூலர்,

பொல்லாப் புலாலை நுகரும் புலையரை
எல்லாருங் காண இயமன்றன் தூதுவர்
செல்லாப் பற்றித் தீவாய் நரகத்தில்
மல்லாக்கத் தள்ளி மறித்துவைப் பாரே

என்கிறார். புலாலை விரும்பி உண்ணும் மக்கட் பிறப்பினை இழிவாம் கொடுவிலங்கினும் இழிவாய்ப் பேசுவர். அவர்களைப் பலரும் காண எமன் தூதன் கொண்டு போவர் என்கிறார். மேலும் பிற உயிர்களைக் கொல்லத் தூண்டுபவரும், ஊன் தின்னாதவரை வற்புறுத்தி தின்ன வைப்பாரும், அவ்வாறு வற்புறுத்தியும் தின்னாதவரை ஒறுத்தவன் இவ்வுலகில் பன்றியாய்ப் பிறப்பர். ஏழ்நாளிடை வீழ்ந்து ஆழ்ந்து துன்புறுவர். இறைவன் பெயரைக்கூறி வேள்வியில் கொன்று உண்ணும் புலாலும் இத்தகையதே என்கிறார் திருமூலர்.

7. சுவாசமும் யோகமும்

வாசி எனும் சுவாசத்தை வசப்படுத்துவதைவிடப் பெரிய சித்து வேறொன்றுமில்லை. அவ்வாறு வசப்படுத்தியவன் சிவனே ஆவான். வாசி உயிரையே மீட்கும் என்பது சிவ யோகத்தின் உண்மையாகும்.

'வெளியான வாசியைத்தான் வரவழைத்து
வீட்டுக்குள் அங்கங்கே வைத்திட்டுத் தான்
தனியாக வைத்திட்டு சாதித்தாக்கால்
சந்தித்து வாசியும் ஈசனும் ஒன்றாகும்
வளியாக வாசியைப் போல் சித்தொன்றில்லை
மாசித்துச் சிவனவனாம் வாசியொன்றில்
ஒளியாக வாசியது உயிரை மீட்கும்
உறுதியாம் சிவயோகத்துண்மை தானே

என்று யோக மாமுனிவர் வாசி யோகத்தின் பெருமை பற்றிக் கூறுகிறார்.

வாசியடங்காவிடில் மனம் அடங்காது. மனம் அடங்காவிடில் மோனமாகிய உணர்வு தூக்கத்திலிருக்க முடியாது. ஆதலின் வாசியை அடக்கி உணர்வைத் தனித்திருக்கச் செய்து மோனத்திலிருக்கச் செய்வர் யோகியர் என்பதை,

வாயுவை அடக்கியும் மனதினை அடக்கியும்
மௌனத்திலே யிருந்தும்

என்று மகரிஷி தாயுமானவர் பாடுகிறார்.

சரம் எனும் மூச்சு ஓட்டம் ஒவ்வொரு நாளும் எப்படி நிகழ்கிறது என்பதை சித்தர்கள் மிக நன்றாக அறிந்தவர்கள்.

நாசிதனில் ஓடும் வாசிதனை வகையாகப் பக்குவப்படுத்தி யோக நிலையில் நன்கு பயன்படுத்தத் தெரிந்திருந்தனர் அவர்கள்.

மனித உடலில் நாசி வழியே ஓடும் சரத்தினை பன்னிரண்டு அங்குலமாகக் கூறுவர். அவற்றில் நான்கு அங்குலம் வெளியில் ஓட, எட்டு அங்குலம் உள் செல்கிறது. யோகிகள் அந்த நான்கு அங்குலத்தையும் வெளியில் விடாது பக்குவமாக உள்ளடக்கி உயர்வு பெற்றனர்.

சந்திர கலை எனும் மூச்சும் (இடகலை) சூரிய கலை எனும் மூச்சும் (பிங்கலை) மூக்கின் இரு துவாரங்களிலும் மாறி மாறி நிகழ்கிறது.

சந்திர கலை எனும் மூச்சு ஓட்டம் ஒவ்வொரு வாரமும் ஏழு நாட்களில் திங்கள், வெள்ளி, புதன் ஆகிய மூன்று நாட்கள் விடியற்காலை நான்கு மணிக்கு இடது மூக்குத்

துவாரத்தில் துவங்கி இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை இரு துவாரங்களிலும் மாறி மாறி சுவாசம் உட்சென்று வெளிவரும்.

சூரிய கலை எனும் மூச்சு ஒவ்வொரு வாரமும் ஞாயிறு, சனி, செவ்வாய் ஆகிய மூன்று நாட்களில் அதிகாலை நான்கு மணிக்கு வலது மூக்குத் துவாரத்தில் துவங்கி இரண்டு மணி நேரத்துக்கு ஒரு தடவை மாறி மாறி சுவாசம் உட்சென்று வெளியாகும். இந்த ஏழு நாட்களில் ஒருநாள் வியாழன் மட்டும் மூச்சு மாறுபட்டு நடந்து வரும்.

அதாவது வளர்பிறை வியாழக்கிழமை இந்த சுவாசம் தொடங்கி வரும். தேய்பிறை வியாழனென்றால் இந்தச் சர ஓட்டம் வலது மூக்கில் அதிகாலை நான்கு மணிக்குத் துவங்கி உட்சென்று வெளிவரும்.

சரம் பார்ப்பதற்கு ஆதாரமாக இருப்பவை சந்திரகலை, சூரிய கலை, சுழி முனை என்பவையாகும். இடது நாசியின் இடகலைக்கும் பிங்கலைக்கும் இடையில் உள்ளது சுழிமுனை. அது அக்கினி எனப்படுகிறது.

இதனை அறிந்து கடைப்பிடித்தால் ஆயுள் கூடும் என்கிறார் கோட்டாறு ஞானியர் சாஹிபு.

பாய்ந்திடும் வெளியிலப்பா பத்தொடுரண்டு மாகிச்
சாய்ந்திடக் கண்டாலப் போ தனித்தது நாலு மோடி
ஆய்ந்திடும் பொருளைக் கண்டே அதனிடை கைகொடுத்தத்
தோய்ந்திட வறிந்து மற்றவுயிர்களைத் தொகுத்துப் பார்க்கும்

பார்க்குமே நாலுபோகப் பதிவுறு மெட்டுமுள்ளிற்
சேர்க்குமே பகலும் ராவுந்திடந்தனிற் சென்று பின்னும்

நோக்குமே யத்தலத்துள் நொடிக்குமுன் குசவனங்கே
ஆக்கவுஞ் செய்வானப்பா அறிந்தவர்க்கருளும் வாறே.

சூரிய கலையில் இருப்பவர்களிடம் எமன் வர முடியாது. மரணம் ஏற்படாது. சந்திர கலையை மேலே ஏற்றினோமானால் அது சூரிய கலையோடு ஒன்றுபட்டு சூரிய கலையாக மாறி விடுகிறது. அக்கலை மிக்கோர் எப்போதும் இளமையோடு மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு வாழ்வர் என்று சித்தர் திருமூலர் உரைக்கிறார்.

'ஈராறுகால் கொண்டு எழுந்த புரவியைப்
பேராது கட்டிப் பெரிதுண்ண வல்லீரேல்
நீர் ஆயிரமும் நிலம் ஆயிரத்தாண்டும்
பேராது காயம் பிரான் நந்தி ஆணையே'

பிறக்கின்ற ஒவ்வொரு மனிதனும் அவனது கிரக அமைப்புக்கேற்ப ஆயுள் முடிந்து இறக்கிறான். தமது ஆயுட்காலம் முடிந்தபின்பு உடல் அழிந்து போகும் என்பதை தமது அறிவுத் திறனால் அறிந்து இடகலை, பிங்கலை என்று இரண்டு வாயுக்களையும் ஒன்றாகச் சுழிமுனையில் இயங்கும்படி செய்து விட்டால் அதன்பிறகு எந்த ஆயுதத்தாலும் அந்த மனிதனைக் கொல்ல முடியாது என்று அத்திரி மகரிஷி தமது பாடலில் கூறுகின்றார்.

நன்னயமாய்ச் செனிக்கும் போதிருந்த கோட்கள்
நடுநிலையாய்த் தரும் வயது சென்றதானால்
வின்னமதாய்த் தேகமது அழிந்து போகும்
விஞ்சை யென்ற இரு வாயுமொன்று சேர்ந்தால்
உன்னியின்னைக் கொல்லுகின்ற வாயுதங்கள்
ஒன்றுமில்லை என நன்றாயுணர்ந்து கொள்ளே

கொள்ளப்பா பிடிப்பதற்கு ஏமனேது
குவலயத்தில் பிறப்பிக்கப் பிரமனுக்கு
விள்ளப்பா ஆண்மையேது அண்டந்தன்னை
விற்பனமாய் சிருஷ்டி கர்த்தன் பிண்டத்திற்குள்
கள்ளப்பா ஒன்றுமிலா தருவராகக்
கனிந்திருந் தாரிதனையார் கோவிலென்பார்
தள்ளப்பா யிதனாலே யொன்று மில்லை
சடலத்துட் சத்தி சிவந்தனைக் கண்டாரே

8. தியான சக்தி

கால எல்லைக்குட்படாத இறைவனே எல்லா குருக்களுக்கும் குருவாக விளங்குகிறான். பிறவித்தளை நீங்க யோகப் பாதையில் முன்னேற கருணையுடன் உதவுவதில் இறைவனே முதல் குருவாக இருக்கிறான்.

பிரணவத்தைப் பொருளோடு திரும்பத் திரும்பக் கூறுவதே தியானம் என்கிறது பதஞ்சலி சூத்திரம்.

'தஜ்ஜப ஸததர்த்த பாவனம்'

'ஓம்'காரத்தை அதன் பொருணர்ந்து ஜபித்தலால் ஈஸ்வர்த்தியானம் கிட்டுகிறது.

சாதாரண உணர்வுக்குக் கீழே போகிற நிலை தூக்கம். தியானமோ உணர்வுக்கு மேலே போகிற நிலை. விழித்துக் கொண்டே தூங்குவதெனலாம். சித்தர்கள் தூங்காமல் தூங்கிச் சுகம் பெறும் நிலை தியானம் என்பர்.

இடைவிடாத ஒரே பொருளைப்பற்றிய நினைவு தியானம். தியான நிலை என்பது விரும்பியதை விரும்பிய படி அடையும் கற்பக விருக்ஷம் போன்றது.

தியானத்தில் ஒரு துளி சுவை கண்டவர்கூட சாதாரண உலக வாழ்க்கையை விரும்ப மாட்டார். இதற்காக அதிகம் உடலை வருத்தவும் கூடாது. அதிக சுகத்தில் வைத்திருத்தலும் ஆகாது. கற்பனை, திட்டமிடுதல், ஏங்குதல் இன்றி மன நிறைவுடன் இருக்க வேண்டும்.

தியானத்தை காலி வயிற்றில் செய்ய வேண்டும். அப்பொழுதுதான் மனம் ஐக்கியமாகும். பிரும்ம முகூர்த்தமான காலை நான்கிலிருந்து ஆறு மாலை ஐந்திலிருந்து ஏழு ஆகிய நேரம் சூரிய சக்தி குறைந்த நேரம் தியானத்திற்கு ஏற்ற காலமாகும்.

வடக்கு அல்லது கிழக்கு திசை நோக்கி அமர்ந்து தியானம் செய்ய வேண்டும்.

தியானத்தைப் பற்றிக் கூறுமுன் தாரணை பற்றி புரிந்து கொள்ளுதல் பயனுடையதாகும். குறிப்பிட்ட ஏதாவதொரு பொருளின்மீது நம்முடைய முழு மனதும் அசைவின்றி நிறுத்தப்பட்டால் அது தாரணையாகும்.

மன ஒருமைப்பாட்டுடன் செய்யும் எச்செயலும் வெற்றி பெறும். சாதாரண மனநிலையில் ஒரு வேளையில் ஈடுபட்டிருக்கும் போது ஐம்புலன்களும் அவைகளின் போக்கில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும்.

அவ்வாறின்றி உடலுக்குள்ளிருக்கும் அல்லது வெளியே இருக்கும் ஏதாவது ஒரு குறிப்பிட்ட பொருளில் மனம் முழுவதும் ஒன்றி, வேறு எதையும் ஐந்து புலன்களாலும் அறியாமல் அந்த ஒரே பொருளில் மட்டும் நிற்குமேயானால் அதற்குத் தாரணை என்று பெயர்.

இந்நிலை வாய்க்கும்போது மனம் சத்வ நிலையடையும். ஒளியும் புல்லரிக்கும். இன்ப உணர்வும் அந்தக் கணத்தில் ஏற்படும். அப்போது உடலில் மூல பந்தமும் மூச்சும் நின்று கும்பகமும் ஏற்படுகின்றது.

தாரணை நிலையினை பிராணாயாமத்தினாலும் பிரத்யாஹாரத்தினாலும் அடைய முடிகிறது. சில நேரம் பக்தி நிலையிலும் தாரணை நிலை அடைவோரும் உண்டு.

அதன் காரணத்தாலேயே நிற்கும்போதும் நடக்கும் போதும், படுக்கும் போதும் எங்கே எதைக் கண்டாலும் இஷ்ட தெய்வத்தின் உருவமே எப்போதும் முதிர்ந்த பக்தருக்குத் தோன்றிக் கொண்டிருக்கும். இது தாரணை நிலையாகும்.

இடைவிடாத தாரணை மனநிலை நீடித்தால் அது தியானமாகிறது. அதனையே ஸ்ரீபதஞ்சலி யோக சூத்ரம் 'தத்ர ப்ரத்யயைகதானத த்யானம்' என்கிறது.

தியானம் ஓர் உயர்ந்த வழி. உன்னதமான நோக்கத்திற்கே உபயோகப்பட வேண்டும். எப்படி எண்ணுகிறாயோ அப்படி ஆகிறாய் என்ற நியதிப்படி தியானம் அமைகிறது.

ஐம்புலன்களையும் விஷயங்களிலிருந்தும் மனத்தைப் புலன்களிலிருந்தும் மீட்கப் பயிற்சி செய்வதே தியானமாகும்.

உடலில் குறிப்பிட்ட ஆதாரத்தை தவிர, மற்ற உடல் பகுதியை மறந்து அந்த ஆதாரத்தில் முழு மனத்தையும் குறித்து பிரத்யாஹாரத் துணையுடன் தாரணை நிலையை அடைய முடியும். அப்படி தாரணை நிலைக்கு அடிக்கடி பக்குவப்பட்ட பின்பு தியானம் வசப்படுகிறது.

ஏதோ ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் தியானம் செய்வதால் தியானம் கை கூடி அதன் பலன் நமக்குக் கிட்டிவிட்டதாகக் கருதக்கூடாது. தியானம் செய்யப்படாத பெரும் பான்மையான நேரம் எப்படி வீணடிக்கப்படுகிறது, நச்சு கலக்கப்படுகிறது என்பதை எச்சரிக்கையுடன் உணர்ந்து விலக்கப் பயில வேண்டும்.

தியான யோக நிலைகள் பயின்று தோற்றுத் திரும்பியவர்கள் முன்னிலும் கூடுதல் கேடுற்றவர்களாக அதிகத் தீமை செய்ய முனைவதை நம்மால் காண முடியும்.

இதனையே பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் 'பெரிய கப்பல்களை சமுத்திர அலைகள்அடித்துக் கொண்டு போய் விடுதல் போல ஆசை பெரிய நிலைகளை எட்டிப் பிடித்த யோகிகளைக் கூட வழி தவற வைத்துக் கெடுத்து விடும் என்று கீதையில் கூறுகிறார்.

தியானத்திற்கும் பொருள் வசதிக்கும் யாதொரு தொடர்பும் இல்லை. தியானத்தில் சித்தியடைந்து அற்புத ஆற்றலுடன் ஒருவர் இருந்தாலும் பிறரறியாமல் எல்லோரையும் போல சாதாரணமாகவே இருக்கலாம்.

தங்களுக்குள்ள முன்வினைப் பயனை மட்டும் அனுபவித்து தீர்த்துவிட்டு விடுதலை பெற விரும்புபவரே தியான சித்தர்.

தியான வேளையில் இறைவனையோ அல்லது வேறு தியானப் பொருளையோ சிந்திப்பதன் மூலம், கர்ம ஞான இந்திரியங்களை அதனதன் பொருள்களிலிருந்து பிரித்து வைக்கலாம். தியானம் கலைந்ததும் பழையபடி வழக்கம்போல் இந்திரியங்கள் தத்தம் பொருள்களின் மீது செல்லும்.

தியான வேளை வந்ததும் அதுவரை ஈடுபட்டிருந்த வேலைகளை ஒதுக்கி வைத்து விட்டு தனி இடம் சென்று கண்ணை மூடிக்கொண்டு உட்காருவதன் மூலம் இந்திரியங்களைத் தியானத்திற்காக மீட்டுக் கொள்ளலாம்.

ஒரு பொருளை முழுவதும் அறிந்துகொள்ள வேண்டும் என்ற துடிப்போடு ஆன்மாவைக் குரங்குப் பிடியாக பிடித்துக் கொள்வதுதான் தியானம்.

தியான காலத்தில் யோகி தன்னுள் கேட்கும் விசித்திரமான ஒலிகட்கு அனாஹத ஒலிகள் என்று பெயர். இது ஏற்பட்டால் நாடிகள் சுத்தம் ஆகிவிட்டன என்று புரிந்து கொள்ளலாம். ஏனெனில் நாடிகள் சுத்தமானால் தான் இவ்வித ஒலிகள் கேட்கும்.

இதில் உரத்த ஒலிகளும் உள்ளன. நுட்ப ஒலிகளும் உள்ளன. புதிதாகப் பயில்பவனுக்கு காதுகள் மூடியிருக்கும் போதுதான் இவ்வொலிகள் கேட்கும்.

மனதை ஒருமைப்படுத்தி தியானித்திருக்கும் போது காதுகளால் பத்துவிதமான நாதங்களைக் கேட்க முடியும் என்கிறார்கள் யோகிகள்.

1. 'சினி' என்ற வார்த்தையை உச்சரித்தால் ஏற்படும் சப்தம்.
2. சினி-பிணி என்ற வார்த்தையை உச்சரித்தால் ஏற்படும் சப்தம்.
3. மணியின் சப்தம்
4. சங்கின் சப்தம்
5. வீணையின் சப்தம்
6. புல்லாங்குழலின் சப்தம்
7. பேரிகையின் சப்தம்

8. மிருதங்கத்தின் சப்தம்
9. பெரிய ஜாலராக்களால் ஏற்படும் சப்தம்
10. இடியின் முழக்கம்

தியானம் பயிலும் போது உங்களுக்குப் பிரியமான ஒரு ஆசனத்தில் பத்மாசனமோ அல்லது சித்தாசனமோ இவற்றில் எதிலாவது அமர்ந்து திராடகப் பயிற்சி மேற்கொள்வது மிகச் சிறந்தது.

இந்தத் திராடகப் பயிற்சி மனதை ஒரே நிலைப்படுத்த மிகவும் உதவிகரமானது. திராடக் என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட பொருளையோ புள்ளியையோ கண்கொட்டாமல் உற்று நோக்குவது ஆகும்.

திராடக் பயிற்சியானது ஹட யோகம், ஞான யோகம், பக்தி யோகம், ராஜ யோகம் ஆகிய எந்த யோகம் பயிலும் சாதகர்களுக்கும் ஏற்றதே.

திராடக் பயிற்சியினைப் பலவாறு செய்து பழகலாம்.

1. ஒரு வெண்மையான சுவற்றில் ஒரு கருப்புப் புள்ளியிட்டு அதை உற்றுப் பார்த்துப் பழகலாம்.

2. திறந்த மாடியில் படுத்து ஒரு குறிப்பிட்ட நட்சத்திரத்தையோ அல்லது பூர்ண சந்திரனையோ உற்று நோக்கலாம்.

3. ஒரு கண்ணாடியில் உங்கள் கண்ணின் கருவிழிகளைத் தொடர்ந்து உற்றுப் பார்க்கலாம்.

4. நெய் விளக்கு ஒன்றை ஏற்றி வைத்து அதன் சுடரை உற்று நோக்கலாம்.

5. புருவ மத்தியிலோ அல்லது மூக்கு நுனியிலோ இதனை அனுஷ்டிக்கலாம்.

6. 'ஓம்' என்று ஒரு தாளில் எழுதி எதிரில் மாட்டி வைத்துக்கொண்டு அதன்மீது திராடகம் பயிலலாம்.

ஒரு படத்தை உற்றுப் பார்ப்பதுதான் திராடகம் என்பது. பிறகு கண்களை மூடிக்கொண்டு அந்தப் படத்தை மனக்கண் முன் கொண்டு வருவதுதான் தியானம். துவக்கக் காலத்தில் இரண்டு நிமிடங்கள் திராடகம் பயிலலாம். பின்பு கவனமாக சிறிது நேரத்தை அதிகப்படுத்தலாம். இதில் அவசரம் கூடாது.

ஒழுங்கும் தொடர்ச்சியான நிலையான பழக்கமும் தேவை. மனம் நிலையில் நிற்காவிடில் ஒரு புள்ளியைத் தொடர்ச்சியாக மூன்று மணி நேரம் உற்று நோக்கினாலும் பயன்படாது. அப்போதுதான் இப்பயிற்சியில் ஆன்மீக சக்திகளைப் பெற முடியும்.

திராடகத்தால் கண் பார்வை கூர்மைப்படும். கண் தொடர்பான அநேக வியாதிகள் குணமாகும். இப்பயிற்சி பழகியபின் பலருக்கு மூக்குக் கண்ணாடி அணிய வேண்டிய அவசியம் நீங்கிவிடும்.

மனச்சலனம் அழிக்கப்பட்டு புலன்களின் ஓட்டமும் கட்டுப்படும். ஒரு சிலருக்கு எத்தனை முயற்சித்தாலும் மனதைக் குறிப்பிட்ட பொருள்களில் ஒரு விநாடிகூட நிறுத்த முடியாமல் இருக்கும். அதற்காக மனம் வருந்த வேண்டியதில்லை. அவர்கள் கண்களை மூடிக்கொண்டு இரு புருவங்களுக்கு மத்தியில் ஒரு புள்ளி இருப்பதாக நினைத்து அதனை நோக்க வேண்டும்.

காற்றில் ஆடாத தீபம் போல் தியானத்தில் மனம் சலனமற்றிருக்க வேண்டும் என்று பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் பகவத் கீதையில் கூறுவதை இவ்விடத்தில் மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

பார்ப்பவன் பாரக்கப்படும் பொருள் என்ற தொடர்பைத் தாண்டி அனுபவிக்கும் ஆனந்த உணர்வை நிலைப்படுத்திக் கொள்ள தியானத்தில் கொஞ்சம் முயல வேண்டியதாகிறது.

த்ருஷ்டா-த்ருச்யம் என்ற பார்க்கும் பார்க்கப்படும் பொருள் தியான அவஸ்தையில் இரண்டறக் கலந்து பார்ப்பது எது? பார்க்கப்படுவது எது என்று தெரியாமல் மயக்கம் ஏற்படுகிறது. இதுவே தியானத்தில் ஒழுங்காக ஈடுபடும் சாதகருள் நிகழ்கிறது.

தனிமையான இடத்தில் ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட மனதுடன் பிராணாயாமம் செய்து மனச்சம நிலையுடன் தியானிக்கப் பழக வேண்டும். ஒரு மலர்ந்த அழகிய தாமரையை மனதில் கற்பனை செய்து கொண்டு ஆரம்ப நிலையில் தியானிக்கலாம்.

தியானப் பொருள் மீது வைக்கப்படும் மனம் சில வினாடியிலேயே நழுவி விடுகிறது. விலக்கி வைக்கப்பட வேண்டிய ஐம்புலன்களில் ஏதாவது ஒன்றின் மூலம் மனம் வெளியேற முயல்கிறது.

வெளித்தோற்றத்திற்கு தியானிப்பது போல தோன்றினாலும் சாதகனின் மனம் தியானப் பொருளில் போராடிக் கொண்டிருப்பதுவே உண்மை. இந்த நிலை தொடரும்போது சாதகனுக்கு யோக நிலையில் அமர வெறுப்பு ஏற்பட்டு தியானம் ஏமாற்றமாகிறது. அந்தத் தியானத்தால் மனச்சோர்வு அடைகிறான். தியானத் தடைகளை வெல்ல யாது வழி? தியானம்தான் வழி.

அப்படியெனில் தியானத்திற்குத் தடையாக இருக்கும் மனோ பலவீனங்களை முதலில் வெல்ல வேண்டும். அதற்கு

மனம் குறித்த அடிப்படை விஷயங்களில் தெளிவுபெறுதல் நன்று.

மனமானது மேல் மனம், உள் மனம், அடி மனம் என்று மூன்று நிலைகளில் இயங்குகிறது என்பதை நாம் அறிய வேண்டும்.

நம்முடைய விருப்பு, வெறுப்பு வெளிப்படையாக நமக்குத் தெரியும் இடம் மேல் மனம். நம்முடைய ஆசைகள், கனவுகள், லட்சியங்கள், போராட்டங்கள், எதிர்பார்ப்புகள், எண்ணங்கள் யாவுமே இந்த மேல் மனதில் அறிய முடியும்.

நம்முடைய வாழ்க்கையின் நல்லவையும் கெட்டவையுமான அனுபவப் பதிவுகள் மேல் மனதில் காயமுற்று சில காலம்தான் நிற்கும். பின்னர் அவை காலப்போக்கில் மறக்கப்பட்டு உள் மனதிற்குத் தள்ளப்பட்டு விடும்.

உள் மனதிற்கும் கீழ் ஆழத்தில் மிக நீண்ட காலத்து பதிவுகள், நம்முடைய ஆசை, நிராசை, ஏக்கம், துக்கம், விருப்பு, வெறுப்பு, பயம், யாவும் அடிமனதில் தங்கி விடும்.

தியானத்திலேயே ஜீவன் முழுவதும் எழுச்சி பெறுவதால் தியானம் நிகழுகையில் சாதகன் எதையும் அறிவதில்லை. தியானத்தின் எழுச்சி நிலை ஆனந்தம்தான். தியானத்தில் ஆனந்தம் ஏற்படாது களைப்பும், சலிப்பும் ஏற்படுமானால் அது தியான நிலையல்ல.

ஐம்புலன்களின் மூலம் தன்னை வெளிப்படுத்த முயலும் ஜீவன் தியானத்தின் மூலமே தன்னை முழுமையாக வெளிப்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

அந்நிலை அடையும் வரை தியானம் கடினமாகவே இருக்கும். அந்த நிலையை எட்டி விட்டாலே ஆனந்தம் கைகூடும்.

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் ஆனந்தக் கோட்டையின் வாசலைத் திறந்து பேரின்பத்தினை அளிக்க வல்லது தியானமே. சடங்குகளும் துதிப்பாடல்களும் தியானமாகி விடாது.

விருப்பு, வெறுப்பை விட்ட யோகி, குளிர், வெப்பம் போன்ற இருமைகளைக் கடக்கிறான். கெட்ட எண்ணங்களை நல்ல எண்ணங்களால் வென்றபின், மிஞ்சி நிற்கும் நல்ல எண்ணங்கள் யோகிக்குப் பலனளிக்கப் போவதில்லை. எனவே யோகி அந்த நல்ல எண்ணங் களையும் விட்டு வெறுமையான மனத்தவனாகிறான்.

யோகி முதலில் தன்மீது ஆழ்ந்த நம்பிக்கை கொள்ள வேண்டும். 'காயம் ஆத்மா பலஹீனேன லப்யஹா' என்பது கீதையின் வாக்கு.

தியானத்தில் அமர்ந்த சித்தன் தனது உடலை அது வலிமையும் திண்மையும் நிறைய உள்ளதாக எண்ணிக் கொள்ள வேண்டும்.

தியானம் செய்யும் போதெல்லாம் மனத்தின் ஆற்றல் பெருகுகின்றது. தியானத்தின் மூலம் உடலும் உள்ளமும் பூரண ஓய்வு பெறுகின்றது. உடல் இருக்கின்ற உணர்வே அற்றுப் போவதால் உடற்சுமை குறைகிறது. இயற்கையை அடக்கி ஆளும் சக்தி கிட்டுகிறது. சாதாரண அளவில் புலப்படாத பல பேருண்மைகள் தியானத்தினால் புலப்படுகின்றன.

மனித உடலில் எவ்வளவு ஆழ்ந்து நாம் யோக மார்க்கத்தில் ஈடுபடுகின்றோமோ அவ்வளவு விரைவில் பரிபூரண நிலையை எட்ட முடியும். தியானம் செய்யும் பொழுது மயிர்க்கால்கள் எல்லாம் நன்கு திறந்து கொள்ளும். எனவே ஈரத்தலையுடன் தியானித்தல் கூடாது. ஈரம் உள்ளே இறங்கி நோய் ஏற்படக் காரணமாகும். தியானம் வலுப்பட வலுப்பட பொருளுக் கும் தியானிப்பவனுக்குமுள்ள இடைவெளி குறைகிறது. முடிவில் இரண்டும் கலக்கும் நிலை உண்டாகிறது.

அவரவர் தியானப் பொருளுக்கேற்ப அவரவர்க்குப் பலன் விளைகிறது. எப்படி நினைக்கிறோமோ அப்படியே ஆகிறோம் என்ற நியமப்படி தியானத்தில் எதை நினைக் கிறோமோ அதுதான் சமாதியில் நிழற்படமாகிறது.

தன் ஆன்மாவின் மீது தியானம் செய்து ஆத்ம தியானம் எனப்படுகிறது. வடிவத்தை மனதில் இருத்தியோ வடிவமின்றியோ மந்திரத்தை ஜபித்து செய்யும் தியானம் மந்திர தியானம் எனப்படுகிறது.

உள்ளுக்குள் இழுக்கும் மூச்சையும் வெளியில் விடும் மூச்சையும் கூர்ந்து கவனித்துக் கொண்டிருப்பது சுவாச தியானம். இதன் மூலம் பிராணன் வசியப்படும். பஞ்ச பூதங்களுக்கு அதிபதியான கடவுளர்களை மனதுக்குள் ஒப்பிட்டுப் பார்த்து செய்யும் தியானம் கடவுள் தியானம் ஆகும்.

இயற்கையில் வெளியே கட்டவிழ்ந்து ஓடித்திரியும் புலன்களைச் செயற்கையாக கட்டி உள்முகமாகத் திருப்ப முதன் முதலாக முயற்சி செய்யும் போது மனம் முதலில் திணறுவதால் பல்வேறு இடையூறுகளையும் ஒரு யோக சாதகன் எதிர்கொள்ள வேண்டியதிருக்கிறது.

9. பிராணாயாமம்

அஷ்டாங்க யோகத்தில் பிராணாயாமத்தில் இருந்து தான் யோகத்தை சித்தி செய்ய முடியும் என்பதை சித்தர்கள் வற்புறுத்தி உள்ளார்கள்.

தேகம் ஒரு யந்திரம் போன்றது. அசைகின்ற தன்மை யுடைய அந்தத் தேக யந்திரத்தை அடக்கி ஆளுகின்ற ஆதாரப் பொறியாக சுவாசம் அமைந்துள்ளது.

சுவாசம் எனப்படும் உள்ளிழுக்கும் மூச்சையும் பிரச்வாஸம் என்னும் வெளி விடும் மூச்சையும் கட்டுப்படுத்துவதுதான் பிராணாயாமம் என்கிறது பதஞ்சலி சூத்ரம்.

'தஸ்மின் ஸதிச்ஸ்வாஸ ப்ரச்வாஸ்யோ;
கதிவிச்சேத ப்ராணாயாம'

எனும் 49வது சூத்ரம் பிராணாயாமம் குறித்து விவரிக்கிறது.

சித்தர்களது அறிவியலில் நீண்ட காலம் உடலையும் உயிரையும் பேதமின்றி நிலைநிறுத்தவும் மரணத்தை வெல்லவும் நீண்ட காலம் மெய்ஞானத்தில் திளைக்கவும் பிராணாயாமம் எனும் மூச்சுக் காற்றைக் கட்டுப்படுத்தி அதை எங்கே நிறுத்த வேண்டுமோ அங்கே நிறுத்தி நீண்ட காலம் இளமையுடன் நோய் நொடியின்றி இருந்து வந்துள்ளனர்.

பிராணன் என்பது உயிர்க்காற்று. தச வாயுக்களில் பிராணன், அபானன், சமானன், உதானன், வியானன் எனும் பஞ்ச பிராணன்களே முக்கியமானவை. இதில் முக்கியமானது பிராணனே.

பிராண வாயுவே தனது செய்கையினால் பல வாயுக்களாகப் பரிணாமம் கொள்கிறது. இந்தப் பிராண வாயு இயங்காமல் அதன் பிறப்பிடத்திலேயே சலனமின்றி இயக்கமின்றி நிறுத்த வேண்டும். இதுவே பிராணாயாமம்.

பிராணன் சலனப்பட்டால் உயிர் புலன்களோடு கூடிச் செயல்படும். இச்செயலைத் தடுத்து நிறுத்துவதே பிராணாயாமப் பயிற்சியாகும்.

பிராணனின் இயக்கம் உள்ளவரை புலன்கள் ஏதாவது ஒன்றைப் பற்றிக் காரியத்தில் ஈடுபட்டு மனம் அலைபாயும். இந்த அலைகளை நிலைப்படுத்துவதே பிராணாயாமம் ஆகும். பிராணன் நிலைக்கும் போதுதான் மனம் நிலைக்கும்.

பிராணாயாமத்தை முறையாகப் பயில்வோருக்கு அனைத்து வல்லமையும் வந்து சேரும். வலிமையின் உச்ச நிலையை அது அளிக்கும் என்றே கூறலாம்.

ஒரு யோகியானவன் பிராணனை சரியாக உணர்ந்து அதனை அடக்கக்கூடியவனாக இருந்தால் அதனை ஆளும் மனத்திண்மை பெற்றவனாக இருந்தால், அவனுக்கு ஈடு இணை இவ்வுலகத்தில் இல்லை எனலாம்.

திருமூலர் திருமந்திரத்தில் பிராணாயாமத்தின் பெருமையைப் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே குறிப்பிட்டுள்ளார். பிராணாயாமம் செய்து வந்தால் நரை, திரை விழுந்து உடல் கருத்த முதியவரும் மேனி சிவந்து நரை முடி கருத்து உடல் வலுப்பெற்று பலகாலம் இளமையுடன் வாழும் நில்லையை அடைவார் என்கிறார்.

மனித உள்ளுறுப்புகளின் ஆரோக்கியத்திற்கும், நீண்ட ஆயுளின் ரகசியத்திற்கும் பிராணாயாமப் பயிற்சியே

ஆதாரம் ஆகும். பிராணன் என்பது நமது உடலில் உள்ள உயிர் சக்தி. இது சுவாசப் பையினை இயக்கி ஆள்கிறது. பிராணன் சுவாசப் பைகளை இயக்க அவ்வியக்கத்தால் காற்று உள்ளிழுக்கப்படுகிறது. இது ஒரு உயர்வான யோகமாகும். உயிர் வாழ்வதற்கு ஆதாரமான காற்றைக் கட்டுப்படுத்துதல் பிராணாயாமம் ஆகும்.

பிராணாயாமம் செய்வதன் மூலம் அதிகமான மூச்சுக்காற்று உள்ளே இழுக்கப்படுகிறது. நமது உடலானது தனக்குத் தேவையான ஜீவ வாயுவான பிராண வாயுவைத் தனக்கு எடுத்துக்கொண்டு வேண்டாத அசுத்தமான கெட்ட வாயுான கார்பன்-டை-ஆக்சைடு எனும் கரியமில வாயுவை வெளித்தள்ளி விடுகிறது.

இந்த இயக்கம் மூச்சினோடு இணைந்து நிற்பது. அது மூச்சினாலாவதல்ல. பிராணன் என்பது பிரபஞ்ச சக்தி. இது காற்றில் கலந்து இருப்பதால் காற்றுடன் இழுக்கப்படுகிறது.

இச்சக்தியை சேமிப்பதிலும் செலவழிப்பதிலும்தான் ஒரு மனிதனுடைய ஆயுள் இருக்கிறது. சீரான மூச்சுதான் ஒரு மனிதனை ஆரோக்கியப்படுத்துகிறது.

சுவாசம் குறித்து நம்மில் பலரும் தவறான கருத்தைக் கொண்டுள்ளோம். அதாவது நாம் நம்முடைய மூக்கின் இரண்டு பக்க துவாரங்கள் வழியாக ஒரே சமயத்தில் சுவாசிக்கிறோம் என்று நினைக்கிறோம். அது தவறு.

மூச்சை உள்ளிழுப்பதும் வெளிவிடுவதும் இரண்டு துவாரங்களிலும் மாறி மாறியே நிகழ்கிறது. வலது பக்கத் துளை வழியாக வெளியேறக் கூடிய மூச்சுக்காற்றை 'சூரிய கலை' என்றும், இடதுபக்கத் துளை வழியே வெளியேறக்

கூடிய மூச்சுக்காற்றை 'சந்திரகலை' என்றும் நம் முன்னோர்கள் பகுத்துள்ளனர்.

சூரிய கலையில் செல்லக்கூடிய மூச்சினை சந்திர கலையில் மாற்றுவதற்கு உரிய அற்புதமான பயிற்சியே பிராணாயாமம் என்று கூறுவர்.

சந்திர கலையும், சூரிய கலையுமாக ஓடக்கூடிய மூச்சுக்காற்றின் கால அளவு பட்டியல் அறிந்து கொள்வது பிராணாயாமம் கற்றுக் கொள்வதற்கு பயன்படும்.

சாதாரணமாக காலை ஆறு மணி முதல் எட்டு மணி வரையில் ஓடக்கூடிய மூச்சுக்காற்று சூரிய கலை ஆகும். எட்டு மணியிலிருந்து பத்து மணி வரையில் ஓடக்கூடிய மூச்சுக்காற்று சந்திரகலை ஆகும்.

காலை பத்து மணி முதல் பனிரெண்டு வரை சூரிய கலை ஆகும். நண்பகல் பன்னிரெண்டு மணியிலிருந்து பிற்பகல் இரண்டு மணி வரை சந்திர கலை ஆகும்.

பிற்பகல் இரண்டு மணியிலிருந்து மாலை நான்கு மணி வரை சூரிய கலை ஆகும். மாலை நான்கிலிருந்து ஆறு மணி வரையில் சந்திர கலை ஆகும்.

மாலை ஆறு மணியிலிருந்து இரவு எட்டு மணி வரையிலும் சூரிய கலை ஓடும். இரவு எட்டு மணியிலிருந்து பத்து மணி வரை சந்திர கலை ஓடும்.

பத்து மணி முதல் பன்னிரெண்டு மணி வரை சூரிய கலை ஓடும். பன்னிரெண்டு மணியிலிருந்து இரண்டு மணி வரை சந்திர கலை ஓடும்.

இரண்டு மணியிலிருந்து நான்கு மணி வரை சூரிய கலை ஓடும். நான்கு மணியிலிருந்து ஆறு மணி வரை சந்திர கலை ஓடும்.

மூளையும் மனமும் வாயுவும் நெருங்கிய தொடர்புடையவை. மூளையின் ஊட்டமே பிராண வாயுதான். ஐந்திலொரு பிராண வாயு மூளைக்கே தேவைப்படுகிறது. இந்தப் பிராண வாயு ரத்தப் பாய்ச்சலுக்குள் கலந்து மூளைக்குச் செல்கிறது.

உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்புடனும் நரம்பு முனைகள் மூலம் இணைந்து இழைகளாக ஓடி மூளையில் முதுகுத் தண்டின் மூலம் தொடர்பு கொண்டிருக்கும் நரம்பு மண்டலத்தை இயங்கச் செய்வதாகவுமிருக்கிறது.

உடலை வாயுவே இயக்குகிறது. உயிர் போய் விட்டதை பிராணன் போய்விட்டது என்று கூறும் வழக்கத்திலிருந்தே இதனை உணரலாம்.

பிராணாயாமம் மூன்று நிலைகளாகச் சொல்லப் படுகிறது.

பூரஹம், ரேசகம், கும்பகம், அம்மூன்றும் பிராணா யாம இயக்கமாகக் கூறப்படுகிறது.

சுவாசத்தை உள்ளிழுப்பது பூரஹம்
சுவாசத்தை வெளியே விடுவது ரேசகம்
சுவாசத்தை நிறுத்தி வைத்தல் கும்பகம் ஆகும்.

மனித உடலுக்குள் புகுந்த வாயு ஐந்தாகப் பிரிந்து ஐந்து இடங்களில் ஐந்து விதமான வேலைகளைச் செய்கிறது.

அவை பிராணன், அபாநன், சமாநன், வியாநன், உதானன் என்பனவாகும்.

இதயத்திலிருந்து சுவாசமானது ரத்த ஓட்டத்தை நடத்துவது பிராணன் ஆகும். கீழ்நோக்கி சுவாசமானது

ஓடி கழிவை வெளியேற்றுகிறது. இச்செயலை அபாநன் செய்கிறது. பசியையும் தாகத்தையும் உருவாக்கி உடம்பில் உஷ்ணம் குறையாது பார்த்துக் கொள்ளும் பணியினை சமாநன் ஏற்பாடு செய்கிறது. உடலெங்கும் சக்தியைப் பகிர்ந்தளித்து சமநிலையில் வைக்கும் பணியை வியாநன் மேற்கொள்கிறது.

மேல்நோக்கி ஓடி வேண்டாததை வாந்தியால் தள்ளுதல், விழுங்குதல், குடித்தல் போன்ற வேலை நடக்க உதானன் உதவுகிறது.

யோகம் பயின்று மேல்நிலைக்கு வந்தவர்கள் தங்கள் உடலில் சுவாசப் பையின் இயக்கம் நின்ற பிறகுங்கூட உயிரோடு இருப்பர். அதற்குக் காரணம் அவர்களுடைய யோகப் பயிற்சியே.

பல நாட்களுக்குத் தம்மை மண்ணிலே மூடிப் புதைக்கும்படி செய்து மூச்சு விடாமல் உயிர் வாழ்கிற மனிதரும் சிலர் இருக்கின்றனர்.

சுவாசப் பைகளை இயக்குகின்ற தசைக்கட்டுக்களின் வலிமையை அடக்கி ஆள்வது பிராணாயாமம். பிராணன் வசப்பட்ட பின்பு உடலில் பிராணனுடைய இயக்கத்தினால் நடக்கின்ற தொழிலனைத்தும் சிறிது சிறிதாக வசப்பட்டு வரும். அதன்பின்பு உடலிலுள்ள எல்லா தசைக்கட்டுகளையும்கூட அடக்கியாள முடியும்.

நம் உடலில் மறைந்து இருக்கின்ற அத்தனை இயக்கங்களையும் முறையான தொடர்ந்த பயிற்சிக்குப் பின் தானே இயங்கும்படிச் செய்ய முடியும். இதன் மூலம் உடலில் காணப்படுகின்ற துன்பம், நோய் போன்றவற்றை கட்டுப்படுத்தலாம்.

தனது உடலை மட்டுமின்றி மற்றவர் உடலையும் இப்பயிற்சிக்குப்பின் கட்டுப்படுத்தும் வல்லமை பெறலாம். நோயுற்றவரை ஒருசில யோகிகள் தொட்டவுடன் குண மடைந்து விட்டார் என்று கூறுவது இதுபோன்றதுதான்.

ஏனெனில் பிரபஞ்சம் இடையீடு அற்றது. இடையீடு அற்ற உலகில் யோகியானவன் தன்னுடைய மன வலிமையினாலே நோயாளியினிடத்து ஓய்ந்து கிடக்கும் பிராணனை எழுப்பி இன்னும் எளிதாகக் குணப்படுத்தி விடுகிறான்.

பிராணனை அடக்கியாளும் வன்மை பெற்ற பரிசுத்தமான மனிதன் ஒருவன் பிராணனை ஒரு திறமாகிய அசைவு நிலைக்குக் கொண்டு வந்து அத்தகைய அசைவினைப் பிறரிடத்தும் உண்டாக்கும் ஆற்றல் உடையவனாக இருக்கின்றான்.

சித்த சக்தி மிக வாய்க்கப்பெற்ற மனிதர்களும்கூட தங்களது பிராணனை மிக உயர்ந்த நிலைக்குக் கொண்டு வரக்கூடிய ஆற்றலைப் பெற்றிருந்ததால்தான் உலகையே அவர்களால் அசைக்க முடிந்தது. தங்களுடைய பிராணனை மிக அற்புதமாக வசியப்படுத்தியிருந்த மிகப்பெரிய தீர்க்கதரிசிகள் அதன் பொருட்டே பல்லாயிரக்கணக்கா னோரை தம்பால் கவரச் செய்துள்ளனர்.

மனிதப் பிறவியே பரிபூரண நிலையை எட்டுவதற்கு உகந்த பிறவி. மனித உடலில் எவ்வளவு ஆழ்ந்து நாம் யோக மார்க்கத்தில் ஈடுபடுகின்றோமோ அவ்வளவு விரைவில் பரிபூரண நிலையை அடைய முடியும்.

பிராணனின் ஏற்றத் தாழ்வுதான் உடலில் நோயினை உண்டாக்குகிறது. இது சம அளவில் இருக்கும்படி சாதகன்

செய்து கொள்ளும்போது அவனை நோய் அண்டாமல் இருக்கிறது.

பிராணாயாமம் செய்வதன் வழிமுறையையும் கால அளவையும் ஒரு சூத்திரத்தினால் விளக்குகிறார் திருமூலர்.

ஏறுதல் பூரகம் ஈரெட்டு வாமத்தால்
ஆறுதல் கும்பகம் அறுபத்துநால் - அதில்
ஊறுதல் முப்பத்தியிரண்ட திரேசகம்
மாறுதல் ஒன்றின்கண் வஞ்சகம் ஆகுமே

பதினாறுமாத்திரை அளவு இடகலையால் மூச்சை உள்ளிழுத்தல் பூரகமாகும். அறுபத்தி நான்கு மாத்திரை காலம் மூச்சை உள்ளே நிறுத்தி சுவாசித்தல் கும்பகமாகும். முப்பத்திரண்டு மாத்திரையளவில் மெல்ல வெளியிடுவது ரேசகமாகும்.

யோக முறையில் பிராணாயாமத்தில் மூன்று வகை சுவாசங்கள் சொல்லப்படுகிறது.

அடி மார்பு அல்லது உதர்விதானம் மூலம் சுவாசித்தல் அதமப் பிராணாயாமம் ஆகும்.

நடு மார்பு சுவாசம் மத்யம பிராணாயாமம் ஆகும். மேல் மார்பு சுவாசம் உத்தமப் பிராணாயாமம் ஆகும். இம்மூன்று வகை சுவாச முறைகளும் சேர்ந்துதான் பரிபூரண சுவாச முறையாகும்.

இதில் ஏதாவது ஒரு முறையிலான சுவாசத்தினால் நுரையீரலின் ஒரு பகுதி மட்டுமே காற்றினால் நிரப்பப் படுகிறது.

யோக முறை சுவாசத்தில் மூன்று வகை சுவாசங் களையும் சேர்த்து உபயோகித்தல் வேண்டும். முதலில் அடி

மார்பு சுவாசத்திலிருந்து ஆரம்பித்து நடு மார்பு சுவாசம் பயின்று பின்னர் மேல் மார்பு சுவாசத்தில் முடிக்க வேண்டும். இம்முறைப்படி சுவாசிப்பதால் சுவாச மண்டலம் முழுவதும் காற்றால் நிரப்பப்படுகிறது. இதுவே யோக முறை சுவாசப் பயிற்சியாகும்.

சாதாரண சுவாசத்தின் போது நுரையீரல்களின் ஓய்வு நிலையில் அதன் கொள்ளளவில் ஆறில் ஒரு பகுதியுளவுதான் நாம் சுவாசிக்கிறோம். ஆனால் பரிபூரண சுவாச முறையில் பத்து மடங்கு காற்று உள்ளிழுக்கப் படுகிறது.

பிராணாயாமம் சாப்பிட்ட நாலு மணி நேரத்துக்குப் பிறகு காலி வயிற்றில் பழக வேண்டும். முறைப்படி இதில் சித்தி பெற்ற குருவிடம் கற்றுப் பழக வேண்டும்.

ரேசகத்தையும் பூரகத்தையும் நன்கு பழகிய பின்னர் கும்பகம் ஆரம்பிக்கலாம். நிறுத்தி வைத்தல் என்ற கும்பகத்தை நுரையீரல்களுக்குள்ளோ வெளியேயோ கும்பகம் செய்து பழகலாம். நல்ல பயிற்சி உள்ளவர் உடலின் பல பாகங்களில் விருப்பப்படி விரும்பும் கால அளவு நிறுத்துவர்.

நன்றாகச் செய்யப் பூரகத்தால் முழு அளவும் காற்றுப்பை பிராணனுள்ள காற்றால் நிரப்பப்படுகிறது. நன்றாக ரேசகம் செய்தால் இரத்தத்தில் உள்ள அழுக்கு காற்றின் மூலம் வெளியேற்றப்படுகிறது.

மனத்திலிருக்கும் உணர்ச்சிக்கு ஏற்ப மூச்சும் மாறுவதை நாம் காண முடிகிறது. எனவே, சாந்தமான மனநிலைக்கு உரிய சுவாச கதியைப் பயில வேண்டும்.

பிராணாயாமத்தால் சேமிக்கப்பட்ட பிராண சக்தியால் பிறரிடமுள்ள வியாதியைக் குணப்படுத்துதல் பிறரை நல்வழிப்படுத்துதல் மற்றும் எல்லையற்ற வேறு சித்துகளையும் யோகியானவன் பெறுகிறான்.

மூச்சுப் பயிற்சியால் காற்றினை உள்ளே வாங்கி உந்திக்கண் அடக்கி வயப்படுத்தினால் உடம்புக்குக் கால வரையறைப்படி ஏற்படும் முதுமை புறத்துக் காணப் பட்டாலும், அகத்து முதுமைப் பண்பு ஒரு சிறிதும் காணப்பட மாட்டாது. அதற்கு மாறாக, இளமைப் பண்பு கிளர்ந்தெழுந்து கொழுந்து விடும். உடம்பு பொன்மேனியாகும் என்கிறார் திருமூலர்.

நாடிகள் அசுத்தம் நிறைந்து இருக்குமானால் வாயுவானது நாடிகளில் நுழைவது கடினம். எனவே, பிராணாயாமம் பயில்வதற்கு முன்னர் நாடிகள் சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும்.

நாடி சுத்தி பிராணாயாமங்கள் (1) சூர்யனுவோமா அல்லது சூரிய பீடம் (2) உஜ்ஜயி (3) பஸ்திரிகா ஆகும்.

ஏதாவது ஒரு தியான நிலையிலோ சுலபமான முறையிலோ அமர்ந்து முது கெலும்பை நேராக நிறுத்தி வைத்தல் வேண்டும்.



இடது கை முழங் காலிலும் வலது கை மூக்கின் மேலும் இருக்க வேண்டும். கட்டை விரல் மூக்கின் வலது புறமும், நான்காவது மற்றும்

ஐந்தாவது விரல்கள் இடது புறமும் இருக்க வேண்டும். சுட்டு விரலையும் நடு விரலையும் மடக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

மூக்கை அழுத்தித் திருப்பாமல் எலும்புப் பகுதியை மட்டும் அழுத்திக்கொண்டு சுவாசத்தில் ஈடுபட வேண்டும்.

முதலில் இடது நாசி வழியாக மூச்சை வெளியிட்டு பின்னர் அதே நாசி வழியாக நீண்ட உள்மூச்சை இழுக்க வேண்டும். அப்போது வலது நாசித் துவாரம் மூடப்பட்டிருக்க வேண்டும். பின்னர் இடது நாசியை மூடிக்கொண்டு வலது நாசித் துவாரம் வழியாக மூச்சை உள்ளிழுக்க வேண்டும்.

பின்னர் இடது நாசி வழியே மூச்சை வெளிவிட வேண்டும். இரண்டும் மிகவும் மெதுவாகவும் சப்தம் எதுவும் உண்டாக்காமல் பயில வேண்டும். உடலை வருத்திக்கொள்ளக் கூடாது.

சூரியனது அல்ட்ரா வயலெட் கதிர்கள் சுவாசத்தில் கலப்பதற்கு ஏற்றவாறு விடிகாலை அல்லது பின் மாலை நேரம் இதற்கு ஏற்ற நேரமாகும். சீத்தளி என்றழைக்கப்படும் பிராணாயாமம் நம் உடலுக்கும் மனதிற்கும் குளிர்ச்சியைத் தரும். வசதியான ஆசனத்தில் அமர்ந்த நிலையில் நாக்கை ஒரு அங்குலம் நீளம் வெளிப்புறமாக நீட்டி அதைக் குழாய் போல சுருட்டிக் கொண்டு அதன்மூலம் காற்றை உள்ளிழுத்தல் வேண்டும்.

நீண்ட உள்மூச்சை இழுத்த பின்னர் வாயை மூடிக்கொண்டு மூச்சை சிறிது நேரம் நிறுத்தி பின்னர் இரண்டு மூக்குத் துவாரங்கள் வழியாகவும் மூச்சை வெளியேவிட வேண்டும். இதுபோல ஐந்திலிருந்து பத்து

தடவைகள் பயில வேண்டும். இது ரத்தத்தைச் சுத்தப் படுத்தவும், அடிவயிற்றுக் கோளாறுகளைச் சரிப் படுத்தவும் உதவுகிறது.

குளிர்ச்சியைத் தரும் மற்றொரு பிராணாயாமம் சீத்காரி. சீத்காரியில் வாயை சிறிது திறந்து நாக்கின் நுனியை முன் வரிசை கீழ்ப்பற்களைத் தொடுமாறு மடக்கி வைத்துக்கொண்டு சிறிதாக காற்றை உள்ளிழுத்தல் வேண்டும். சிறிது நேரம் அடக்கிய பின்னர் மூச்சை இரண்டு நாசித் துவாரங்கள் வழியாக வெளியிட வேண்டும்.

பிராணாயமப் பயிற்சியினால் மேல் மூளைப் பகுதியை அதிகமாகச் செயல்பட வைக்க முடியும்.

இதனால் மூளையின் சுவாச மண்டலத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும் தீய நடத்தைகளுக்குக் காரணமாயுள்ள ஹைப்போதாலமஸ் என்ற மூளையின் பகுதியை அடக்கியாளவும் முடியும்.

தீய உணர்ச்சிகள் கட்டுப்படும். நியாய உணர்வு மேலோங்கும். பொறுமை, அன்பு, நட்பு, சகிப்புத்தன்மை ஏற்பட்டு சமாதான சக வாழ்வு மலரும்.

பல்வேறு காரணங்களால் ஏற்படும் இறுக்க நிலை குறைந்து உடல், மனம் அமைதியடையும். இதனால் முகம் தேஜஸ் பெறும். கண்கள் பளிங்கு போல ஒளிரும். முகத்தில் கடுகடுப்பு மறைந்து புன்னகை மிளிரும். நரம்புத்தளர்ச்சி களைப்பு நீங்கும். சுறுசுறுப்பு ஏற்படும்.

பிராணாயாமம் பயில்பவருக்கு நல்ல தோற்றம், மகிழ்ச்சி, உயிர் சக்தி, நல்ல பலம், தேக ஆரோக்கியம் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் வல்லமை, தைரியம் முதலியவை உண்டாகும்.

பூரக, ரேசக, கும்பகமாகிய நினைப்பு மறப்பு செயல் ஆகிய மூன்றும் இடகலை, பிங்கலை, சுழுமுனை, நாடிகளின் வழியே கீழும் மேலும் ஓயாது இயங்கும் காற்றை யாரொருவர் ஒரு பிடிக்குள் அசையாது நிறுத்தும் கணக்கான கால அளவை அறிந்து கொண்டார்களோ அவர்களே எமனை வெற்றி கொண்டு எக்காலத்தும் உலகில் மரணமில்லாத வாழ்வைப் பெறுவர் என்பதை,

'ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் பூரிக்கும்
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வாரில்லை
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வாளர்க்குக்
கூற்றை யுதைக்கும் குறியது வாமே'

என்று திருமூலர் தமது திருமந்திரத்தில் கூறியுள்ளார்.

10. குண்டலினி யோகம்

யோக சாதனையின் பூரணத்துவமே குண்டலினியை அடையும் வழியில்தான் உள்ளது. பிரம்மச்சர்யம் கடைப்பிடிப்பதால் மட்டுமே குண்டலினியை எழுப்ப முடியும்.

மனித சக்தியானது இரண்டு விதமாகச் செயல் படுகிறது. ஒன்று மேல் நோக்கி செயல்படும் சக்தி. மற்றொன்று கீழ் நோக்கிச் செயல்படும் சக்தி.

கீழ்நோக்கிச் செல்லும் சக்தியானது உடலுறவின் போது செயல்பட்டு விந்து இழப்பு ஏற்படும்போது அதோடு சேர்ந்து குண்டலினி சக்தி வெளியேறி விடுகிறது.

உடலின் அனைத்து இயக்கங்களுக்கும் மூல காரணமாக இருப்பது குண்டலினி சக்தியே ஆகும். மனித

உடலில் பேரின்ப நிலையைப் பெறும் நிலையைத் தருவது குண்டலினி சக்தியாகும்.

குண்டலினி சக்தி குறித்து ஔவையார் விநாயகர் அகவலில்,

'இடைபிங்கலையின் எழுத்தறிவித்துக்
கடையிற் சுழுமுனைக் கபாலங்காட்டி
மூன்று மண்டலத்தின் முட்டிய தூணின்
நான்றெழுபாம்பின் நாவில் உணர்த்திக்
குண்டலனி யதனில் கூடிய அசபை
விண்டெழு மந்திரம் வெளிப்பட உரைத்து
மூலாதாரத்து மூண்டெழுகனலைக்
காலால் எழுப்பும் கருத்து அறிவித்தே'

என்று பாடுகிறார்.

குண்டலினி யோகத்தை உணர்ந்து அதன் அளவற்ற ஆற்றலில் மூழ்கி அந்தச் ஜோதியில் தாங்களும் ஜோதி மயமாகி விட்டவர்கள் சித்தர்களே.

குண்டலினி என்பதன் உட்பொருள் குண்டம் + ஒளி = குண்டஒளி அல்லது குண்டு + ஒளி = குண்டலினி யிலேதான் ஒளி மண்டலம் உள்ளது. இந்தக் குண்டலினி சக்திக்குள்ளே மனம் இலயமாகிக் கரைந்து விட்டால் மனம் செயல்படாது.

அதனுடைய உலகத்தொடர்பு துண்டிக்கப்பட்டு விடுகிறது. மனம் செயல்படாத போது புத்தியும் அகங்காரமும் சித்தமும் சிந்திப்பதும் செயல்படுவதும் நின்று விடுகிறது. அது குண்டலினியில் லயமாகி குண்டலினியைச் சுடர் விடச் செய்கிறது. அந்தச் சுடர் தேகத்தில் பரவி தேகத்தை ஒளிவிடச் செய்கிறது.

யோக சாஸ்திரத்தின்படி மானுட உடலமைப்பில் முள்ளந்தண்டிலே இடை, பிங்கலை என்ற இரண்டு நரம்புக் கொடிகளும் முள்ளந்தண்டின் ஊடாகச் செல்லும் சுழுமுனை என்னும் நாளமும் இருக்கின்றன.

இந்த நாளத்தின் அடியில்தான் குண்டலினிக் கமலம் இருக்கிறது. அது முக்கோண வடிவில் இருக்கும். அங்கு குண்டலினி என்னும் சக்தி வட்டமிட்டுக் கொண்டிருக் கிறது.

குண்டலினி சக்தியானது விழித்து எழும்போது முதுகுத்தண்டின் ஊடாகச் செல்லும். துளை பொருந்திய சுழுமுனை என்னும் நாளத்தின் வழியாக வெளியேற முயலும். படிப்படியாக அது மேலே முயலும்போது மனத்தின் வேறு வேறாகிய படிகள் திறக்கப்படுகின்றன.

மனதின் தளங்கள் திறக்கப்படும் போது யோகி யானவன் அற்புத தரிசனங்களையும் வல்லமைகளையும் பெறுகிறான்.

மலத்துவாரத்திற்கு இரண்டு விரற்கிடையே மேலேயும் நீர்த்துறைக்குக் கீழேயும் குண்டலினி பாம்பு போல சுருண்டு கிடக்கிறது. அவனே இறைவன் என்று அடையாளம் காட்டுகிறார் திருமூலர்.

'மாறா மலக்குந் தன்மே லிருவிரற்
கூறா இலிங்கத்தின் கீழே குறிக்கொண்மின்
ஆறா உடம்பிடை அண்ணலும் அங்குளன்
கூறா உபதேசம் கொண்டது காணுமே'

உடம்புக்கு ஆதாரமான முதுகுத்தண்டின் அடிப் பாகம் அது. எல்லா நரம்புகளும் முதுகெலும்புத் தண்டின் வழியாகவே மூளையைச் சென்று எட்டும். மோதிர

வளையம் போல் ஒன்றின்மீது ஒன்றாக அடுக்கப்பட்ட கோவையின் நடுவே நரம்புக்கூட்டம் சென்று கழுத்துக்குப் பின்புறமுள்ள பிடரியில் இணைக்கப்பட்டு மூளைக்குள் செல்கின்றன.

தாயுமானவ மகரிஷி குண்டலினி மகிமை பற்றி பேசும்போது யோகிகளை சகோரபட்சிகள் எனும் செம்போத்துகளுக்கு ஒப்பாகக் கூறுகின்றார்.

இந்த சகோர பட்சிகள் நில ஒளியினின்றும் தமது வாழ்க்கைக்கு ஏதுவான பிராணனைப் பெறுகின்றன. அமாவாசையன்றும் அதற்கு இரண்டு நாட்கள் முன்னரும், பின்னரும் நிலவொளியைப் பூமி பெறாததால் மற்ற இருபத்தைந்து நாட்களில் சந்திரகாந்தியினின்றே அவை உயிர் வாழ்வதற்கு ஏதுவான ஆற்றலைப் பெறுகின்றன. முழுமதியத்தன்று அவைகட்கு பெருவிருந்து இயற்கையால் வழங்கப் பெறுகிறது.

இந்தப் பறவைகளைப் போலானவர்கள்தான் யோகிகள். இவ்வுலகத்தில் உணவை இவர்கள் அதிகமாகப் பொருட்படுத்துவதில்லை.

மூலாதாரத்தில் உள்ள குண்டலினி சக்தியை இந்த யோகியர் தங்கள் தலையுச்சியிலுள்ள சஹஸ்தாரத்தைச் சென்று தாக்கும்படி ஏவுவர். அப்படிச் செய்வதால் கபாலத்தில் இருக்கும் ஏழாவது ஞானபூமியினின்று அமிர்த தாரை சொட்டுகிறது. அதை அமிர்தம் என்றே சொல்ல வேண்டும்.

தைல தாரை போன்று நாவுக்கு அது வந்து எட்டு வதால் அஃது அமிர்த தாரை என்று சொல்லப்படுகிறது.

பசியையும் தாகத்தையும் அகற்றி விட்டு பரமானந்தத்தை அஃது உண்டு பண்ணுகிறது. புறத்திலிருந்து உணவைப் புசித்து பசியைப் போக்கிப் பரம திருப்தி அடைவதைவிட இது மேலானது.

புறத்திலிருந்து பெறும் உணவு சில நம் உடலுக்குப் பொருந்தும், பொருந்தாமலும் போகும். ஆனால் உள்ளிருந்து வடியும் அமிர்த தாரையோ, உடலையும் உயிரையும் நன்கு பேணுகின்றது. உறக்கத்துக்கு அவசியம் இல்லாத உயர்ந்த நிலையைப் பெறுகின்றது.

இதனால் உடல் வாழ்வு நிலைத்திருக்கின்றது. அமிர்த பானம் செய்ததாகக் கருதப் பெறுகின்றது. இதனால் யோகிகள் பரம்பொருளை ஓயாது தியானம் செய்கின்றனர்.

நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் ஆகியவை பஞ்ச பூதங்கள். மூலாதாரம், சுவாதிட்டானம், மணிபூரகம், அனாகதம், விசுத்தி, ஆக்ஞை என்றழைக்கப்படுகிறது.

மண்ணின் தன்மைகள் மெய், வாய், கண், மூக்கு செடியாகும். தண்ணீர் நான்கு பிரிவுகளைக் கொண்டது. அக்னி மூன்று பிரிவுகளாக உள்ளது.

இதில் ஜடராக்னி என்ற மூலக்கனலே குண்டலினியாகும். பிராண வாயு, அபான வாயு இரண்டும் மூலாதாரத்தில் இணைந்து மூலக்கனலாகிய குண்டலினி சக்தியை விழித்தெழச் செய்கிறது.

மானுட உடலின் இயக்கம் 96 தத்துவங்களைக் கொண்டது. இந்த 96 தத்துவ இயக்கத்தையும் கட்டுப் படுத்தி இயக்க வல்லது குண்டலினி சக்தி எனும் மூலக்கனலே ஆகும்.

தொண்ணூற்று ஆறு வகைத் தத்துவங்கள்

பஞ்சபூதம் 5	- *ஆகாயம், வாயு, தேயு, அப்பு, பிருத்வி*
கர்மேந்திரியம் 5	- *கைகள், கால்கள், வாக்கு, பாயு, உபத்தம்*
ஞானேந்திரியம் 5	- *ரூபம், ரசம், கந்தம், ஸ்பரிசம், சத்தம்*
அந்தக்கர்ணம் 4	- *மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம்*
நாடிகள் 10	- *இடகலை, பிங்கலை, சுழுமுனை, சிகுவை, புருடன், காந்தாரி, அத்தி, அலம்புடை, குருநாடி*
பிராணன் 10	- *பிராணன், அபானன், யமானன், வியானன், உதானன், நாகன், கூர்மன், கிரிகரன், தேவதத்தன், தனஞ்செயன்*
நவ வாயில்கள் 9	- *கண்கள், காதுகள், மூக்குத் துவாரம், வாய், குதம், குறி*
தாதுக்கள் 7	- *தோல், சதை, நரம்பு, இரத்தம், கொழுப்பு, எலும்பு, சுக்கிலம்*
குணங்கள் 3	- *சத்வம், ரஜோ, தமோ*
இந்திரியம் 5	- *மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி*
மணிபூரகம் 3	- *சூரிய மண்டலம், சந்திர மண்டலம், அக்னி மண்டலம்*
அவஸ்தை 5	- *ஜாக்கிரதை, சொப்பனம், சுழுத்தி, துரியம், துரியாதீதம்*

ஆதாரங்கள் 6	- மூலாதாரம், ஸ்வாதிட்டானம், மணிபூரகம், அனாகதம், விசுத்தி, ஆக்ஞை
உடலின் கோசங்கள் 5	- அன்னமய கோசம், பிராணமயம், மனோமயம், விஞ்ஞானமயம், ஆனந்தமயம்
மலம் 3	- ஆணவம், கன்மம், மாயை
பிணிகள் 3	- வாத, பித்த, சிலேத்துமம்
மாயதத்துவம் 3	- சித்த மாயை, அசுத்த மாயை, பிரக்ருதி மாயை

உறங்கும் அருப சக்தியின் கனலாகக் கனன்று கொண்டு குண்டலினியானது மூலாதாரத்திலிருந்து மனித உடலை இயக்கிக் கொண்டு இருக்கிறது.

இதனை நியமமான வாழ்க்கை மூலம் யோக சாதனை மூலம் விழித்தெழச் செய்து மேலெழச் செய்ய முடியும்.

நாகப்பாம்பின் வடிவத்தில் உறங்கிக் கொண்டிருக்கும் குண்டலினி விழித்தெழுந்து சுழுமுனை நாடி மூலம் உடலின் ஒவ்வொரு யோக ஆதாரஸ்தானமாகிய மையங்களின் ஊடே சென்று உடலின் அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் உணர்வுகளையும் புத்துணர்வுகளையும் அறிவையும் ஞானத்தையும் தரும்.

சுழுமுனையை அடக்கியாளும் திறமை பெற்றதாலேயே சித்தர்கள் எச்செயலினையும் சாதிக்கும் வல்லமை படைத்தவர்களாகவும், ஓரிடத்தில் இருந்து கொண்டு எங்கோ ஓரிடத்தில் இருப்பவரது மனத்தை ஆட்டி வைக்கும் வல்லமை படைத்தவராகவும் விளங்குகிறார்கள்.

முறையாகப் பிராணாயாமம் பழகி குண்டலினி சக்தியை எழுப்பி, சுழுமுனை நாளத்தைச் செயல்படச் செய்தால் அனைத்துக் காட்சிகளும் புலப்படும்.

சாதாரண மனிதரிடத்தில் சுழுமுனையின் கீழ்ப்பகுதி அடைபட்டுக் கிடக்கிறது. அது செயல்படுவதில்லை. அவர்களுக்கு உடலில் இடை, பிங்கலை என்ற இரண்டு நரம்புகள் மட்டுமே செயல்படுகின்றன.

சுழுமுனை வழியாக எத்தொழிலும் நடைபெறு வதில்லை. சுழுமுனையைத் திறந்து அதன் வழியாக இயக்கங்கள் நடைபெறும் வித்தையை அவன் அறியும் போது உணர்ச்சியானது ஒரு நரம்பு மையத்தை அடைகிறது. அப்போது அந்த மையம் வழக்கத்திற்கு மாறாக எதிரிடையாக இயங்குகிறது.

குண்டலினி சக்தியானது ஒரு சக்கரத்திலிருந்து மற்றொரு சக்கரத்திற்குச் செல்லும் போது மனதின் கதவுகள் ஒவ்வொன்றாகத் திறக்கப்படுகின்றன.

மனித உடலில் ஆன்மா இருக்குமிடம் சகஸ்ராரம் ஆகும். பேரருள் சக்தியாகிய குண்டலினி சக்தியானது சகஸ்ராரத்திலிருந்து பரிணாம வளர்ச்சி பெற்று கீழ் இறங்கி ஆக்ஞை சக்கரத்தை அடைகிறது. யோக சாதனையில் பூரணத்துவம் அடைந்தால் மட்டுமே குண்டலினி முறையாக விழித்தெழுந்து சகஸ்ராரமாகிய சிரசை அடைய முடியும்.

குண்டலினி சக்தியின் மகத்துவம் குறித்தும் ஆறாதாரத்தின் தன்மைகள் குறித்தும் சித்தர்கள் பலரும் விரிவாக விளக்கம் தந்துள்ளார்கள்.

மூலாதாரம்

போக முனிவர் மூலாதாரத்தின் அம்சம் குறித்தும் அதன் இருப்பிடம் குறித்தும் கூறுகிறார். மூலாதாரமானது ஒரு வட்டம். அதன் நடுவில் முக்கோணம் போன்று இருக்கும். நான்கு இதழ்கள் வட்டத்திற்கு வெளியே இருக்கும். 'வ-ச-ஷ-ஸ' என்ற அட்சரங்கள் நான்கு இதழ்களில் இருக்கும். அகாரத்தின் மீது கணேசர் இருப்பார். முக்கோணங்களில் ஒரு கோணத்தில் உகாரம் நிற்கும். அதன்மீது வல்லபை என்ற சக்தி நிற்பாள்.

கீழே உள்ள முனை வாழைப்பூவைப் போல் கீழ்நோக்கி விரிந்திருக்கும். அங்கே குண்டலினியானது சுருட்டிக்கொண்டு பெண் பாம்பு போல சீறிக் கொண்டிருக்கும். இதனை ஊடுருவிக் கொண்டு சுழுமுனை நிற்கும் என்கிறார் போகர்.

போக முனிவரின் மாணாக்கராகிய கொங்கணச் சித்தர் மூலாதாரம் பற்றிக் கூறும்போது, மூலாதாரம் என்பது கவிழ்ந்த வாழைப்பூவைப்போல் முகத்தை கீழ்நோக்கி வைத்துக்கொண்டு பெண் பாம்பு சுருட்டிப் படுத்தபடி சீறிக்கொண்டு சுழுமுனை வாசலை மூடிக்கொண்டு நிற்பாள் என்றும், அவளுடைய வாய்க்குள் நந்தி தேவர் கோடி சூரியப் பிரகாசத்துடன் நிற்பார் என்றும் கூறுகிறார்.

'பூப்போலே முகங்கீழாகப் பெண்பாம்பு போலே சீறித்
தூப்போலே சுருட்டிக்கொண்டு சுழிமுனை முட்டி நிற்பாள்
காப்போலே யவள் வாய்க்குள்ளே காணப்பா நந்திநிற்பார்
கோப்போலே கோடிபானு கொள்கிடுஞ் சுகாரத்தீயே

அதே சமயம், அகத்திய மாமுனி மூலாதாரம் பற்றிக் குறிப்பிடும்போது அது முட்டை போன்ற வடிவம்

உடையது என்றும், அதனை நான்கு இதழ்கள் சூழ்ந்து இருக்கும் என்றும், அதன் நிறம் மாணிக்கம் என்றும் கூறுகிறார்.

கேளப்பா விபரமென்ன மூலாதாரங்
கிருபையுடன் கண்டுகொள்ள வகையைக் கேளு
காலப்பா தோன்றி நின்ற மூலாதாரம்
கருணையுடன் சொல்லுகிறேன்
மேலப்பா அண்டமதிற் சூழ்ந்து நின்ற
விசையான இதழதுதான் நானுமாச்சு
சூளப்பா நிறமதுதான் மாணிக்கம் போல்
சுகமாக நின்றதடா மூலம்பாரே

சுவாதிஷ்டானம்

மூலாதாரத்திற்கு அடுத்த ஆதாரமான சுவாதிஷ் டான இருப்பிடம் பற்றி கொங்கணச் சித்தர் கூறும்போது மூலாதாரத்திற்கு மேல் நான்கு அங்குலம் தாண்டிச் சென்றால் பொன்னிற சதுர வடிவில் ஆறு இதழ்கள் இருக்கும். அங்கே நான்முகப் பிரும்மாவும், சரஸ்வதியும் இருப்பார்கள். மயிர், எலும்பு, இறைச்சி, தோல், நரம்பு கொண்ட பகுதியே சுவாதிட்டானத்தின் இருப்பிடமாகும்.

மூலத்தின் மேலே நாலுமேற்றியங்குலமே தாண்டக்
கோலத்தின் காரவீடு கொள்கிய நிறந்தான் பொன்மை
சேலொத்த விதழ் தானாறு சேரலாம் பங்காறிட்டு
வேலொத்த சடத்தைப் பண்ணும் வேளர்தாமிருந்தவாறே
இருக்கிற வேழார்கெந்த மெடுக்கிற தெல்லாங்
தருக்கிற குசவன் சாறு சாற்றுகிற்றன் நன்றாய்க் கேளு
மருக்கிற மயிரெலும்பு வழங்கிய விறைச்சி தோறுந்
செருக்கிற நரம்போடஞ்சு சேர்ந்திருவர் கூறுதானே

கூறான பிரமன் பக்கங் கூட்டியோ வாணிநிற்பாள்
வேறான தொன்றுமில்லை விரைந்துநீ வாசியூட்டு
தேறான சுவாதிஷ்டானந் துலங்கிய படியேபாரு
வாறான விரலின்மேலே யப்பனே மாலைபாரே

சுவாதிஷ்டானம் பற்றி அகத்தியர் கூறும்போது அது நாற்கோண வடிவம் கொண்டது என்றும், ஆறு பொன்னிறமான இதழ்களைக் கொண்டது என்றும் குறிப்பிடுகிறார்.

சுத்தமுடன் ஆதாரமூலஞ் சொன்னேன்
சுவாதிஷ் டானத்தினுட சுகத்தைக் கேளு
பத்துமுடன் நாற்கோணம் இதழ்தான்
பதிவான பொன்னிறம் போல் இருக்கும் மைந்தா
சுத்தமுள்ள நாற்கோணம் நடுவிலேதான்
தெளிவான நகாரமென்ற தீபமேத்தி
நித்தமுமே நகாரமுடன் சிவறீங்கிட்டு
நிலையறிந்து உருச்செபிக்க நிசத்தைக் கேளே!

போக முனிவர் சுவாதிஷ்டானம் குறித்துப் பேசும் போது மூலத்தைத் தாண்டி நான்கு அங்குலம் அப்பால் சென்று பிரமனுடைய வீடாகிய சுவாதிஷ்டானத்தை அடையலாம் என்றும், அதில் நான்கு வட்ட வளையங்களும் அவற்றைச் சுற்றிலும் ஆறு இதழ்களும் இருக்கும் என்கிறார்.

துதி செய்த மூலத்தைத் தாண்டி அப்பால்
துடியான நான்கெனும் அங்குலமே தாண்டப்
பதிசெய்த பிரமனது வீடுமாகும்
பகர்ந்த சுவாதிஷ்டானம் என்று பேராம்
அதிசெய்த நால்வட்டம் வளையம் சுற்றில்
ஆறிதழாம் அவ்விதழின் அட்சரங்கள்

பதிசெய்த ப3-ப4-ம-ய-ர-ல வாகும்
பாங்கான நடுப்பீசம் நங்-லங் ஆமே

ஜனனேந்திரியத்தின் அடியில் உள்ள சுவாதிஷ்டான சக்கரமானது நமது ஸ்தூல சரீரத்தில் வயிற்றின் கீழ்ப்பாகம், சிறு நீரகம் முதலியவற்றைக் கட்டி ஆளுகிறது. ஜல மண்டலம் இங்கு உள்ளது.

இச்சக்கரத்தின் நிறம் செந்தூரம், அல்லது சிவப்பு. இதன் அதிதேவன் பிரம்ம தேவர். தேவதை ராகினி.

இச்சக்கரத்தில் மனதை ஊன்றி இத்தேவதையைத் தியானிப்பவன் ஜலத்திலிருந்து பயப்பட மாட்டான். ஜலத்தை ஆளும்சக்தி விவேகம், இந்திரியங்களைக் கண்டு வசப்படுத்தி வைத்தல், ஆத்மிக சக்தி ஆகியவை அவனுக்கு முடியும்.

மணிபூரகம்

சுவாதிஷ்டானத்திலிருந்து ஆறு விரற்கடை மேலே திருமாலின் வீடாகிய பிறை போன்ற கோட்டையில் பால் போன்ற பத்து வளையங்களும் அவற்றுக்கு மேலாக பத்து இதழ்களும் இருக்குமிடம்தான் மணிபூரகம் என்கிறார் போகர்.

'மாலினுடைவீடு அதுதான் அறுவிரலின் மேலே
மாசற்ற பிறைபோல கோட்டையாகும்
பாலினுட வளையம்போல் பத்து இதழாம் சுற்றில்
பகர்ந்த அப்பத்து இதழின் அட்சரங்கள்
தாலினுட ட3-ட4-ண-த-த2-த3-த4-ந
தயங்காத நவ்வுடனே ப-ப2வ்வாகும்
ஆலினுட மங் நடுவிற் பூதம் அப்பாம்
அதன்பீசம் வங்ஙென்றே அறியலாமே

மணிப்பூரக சக்கரமானது கல்லீரல், அன்னகோசம் இவற்றை அடக்கி ஆள்கிறது. இச்சக்கரத்திலிருந்து தாமரை இதழ் போன்ற 10 யோக நாடிகள் கிளம்புகின்றன.

இச்சக்கரம் கருமேகங்களின் வர்ணமுடையது. இச்சக்கரத்தினுள் முக்கோண வடிவமான ஒரு இடம் உண்டு. அது அக்கினி மண்டலம்.

இச்சக்கரத்தின் மீது மனத்தைச் செலுத்தும் யோகி பாதாள சித்தி அடைகிறான். மறைந்து கிடக்கும் புதையலை அடைவான். அவனுக்கு நெருப்பு குறித்து பயமில்லை என்று கேரண்ட சம்ஹிதை எனும் யோக நூல் கூறுகிறது.

மணிபூரகம் பற்றிக் கூறும்போது கொங்கண சித்தர்,

'போமிந்த விடத்தின் பேரும் பூரக வீடென்பார்க
ளாமிந்த விதன்மெலெட்டு வங்குலங் கடந் தாயானாற்
சேமிந்த திரிகோணந்தான் சிறந்திதழ் பன்னிரண்டாம்
வாமிந்த டவ்வைத் தொட்டு வழங்கிய சவ்வுமட்டே'

என்கிறார்.

மணிபூரகம் பிறை போன்ற வடிவமுடையதாயும், பிறையைச் சுற்றி பத்து இதழ்கள் இருப்பதாயும், இவ்வீட்டில் கார்மேகவண்ணன் விஷ்ணுவும் இடப்பக்கம் லட்சுமி தேவியும் இருப்பர். நீர், மஜ்ஜை, உதிரம், மூளை, விந்து ஐந்தும் இதன் கூறாகும் என்கிறார் கொங்கணவச் சித்தர்.

பிறைபோல பிளவுபட்ட இரத்தினம் போல் விளங்குவது மணிபூரகச் சக்கரம் என்கிறார் அகத்திய மாமுனி.

இந்த மணிபூரகத்தைச் சுற்றிலும் பத்து இதழ்கள் பளிங்கு போன்ற நிறத்தில் உள்ளதாகவும் இங்கு மகாலெட்சுமியும் விஷ்ணுவும் பிரகாசிப்பர் என்றும் அகத்தியர் கூறுகிறார்.

'காணவே பிரம்மாவின் பதியைச் சொன்னேன்
கருவான மணிபூரகங் கருத்தைக் கேளு
தோணவே பிறைமூன்றாம் பிறைபோற்கீறித்
துலங்க அதில் ஈறைந்து பத்தும் போட்டு
பேணவே நிறமது தான் பளிங்கு போலாம்
பிறைமூன்றாம் பிறைநடுவே மகாரமிட்டு
பூணவே சங்கிலி மங்கென்றே தான்
பூரணமாய்த் தினம் நூறு செபித்...ப்பு!

அநாகதம்

மூலாதாரத்திலிருந்து நான்காவது ஆதாரம் அநாகதம். மணிபூரகத்திற்கு எட்டு விரற்கடை தூரத்தில் அநாகதம் அமைந்துள்ளது.

முக்கோண வடிவில் அதைச்சுற்றி வளையமும் அதற்கு மேலாக பன்னிரண்டு இதழ்களும் உண்டு.

இச்சக்கரம் வாயு மண்டலத்தின் கேந்திரமாகும். இதிலிருந்து 12 யோக நாடிகள் கிளம்புகின்றன. இதன் ஆளும் தெய்வன் ஈசன். தேவதை காகினி. இந்த அநாகதத்தில் பாணலிங்கம் இருக்கிறது. விரும்பிய எல்லாப் பொருளும் தரும் கல்ப விருக்ஷம் இங்கு இருக்கிறது.

இந்தச் சக்கரத்தைக் குறித்து தியானம் செய்பவன் வாயுவைக் கட்டுப்படுத்தும் சக்தி அடைகிறான். அவனுக்கு

ஆகாயத்தில் பறக்கும் சித்தி, கூடு விட்டுக் கூடு பாயும் சித்தி ஆகிய சித்திகள் கைக்கூடும்.

மணிபூரகம் கடந்து எட்டு அங்குலம் தாண்டினால் திரிகோண வீட்டைக் காணலாம் என்றும், அதைச் சுற்றிலும் பன்னிரண்டு இதழ்கள் நிற்கும் என்றும், இந்த வீட்டில் சிவபெருமான் பிரகாசிப்பார் என்றும், கொங்கணவச் சித்தர் கூறுகிறார்.

மணிபூரகம் குறித்து போக சித்தர் கூறும்போது,

'அறிவுக்கு மேலே எட்டாம் அங்குலத்துக்கு
அப்பாலே அநாகதத்தின் வீட்டைக்கேளு
முறிவுக்கு முக்கோணமாக நிற்கும்
முதிர்வளையம் பன்னிரண்டு இதழுமாகும்
பரிவுக்கு க-க2-க3-க4-ங-ச-ச2
பேரான ஜ-ஜ2-ஞ-ட-ட2 வாகும்
இறிவுக்கங்கு இதழில் நிற்கும் அட்சரங்கள்
ஏற்றமாம் சுழுத்தி அதற்கு இருப்பு மாமே'

என்று தம் பாடலில் குறிப்பிடுகின்றார்.

அகத்திய மாமுனி அநாகதம் பற்றிச் சொல்லும் போது அது முக்கோணச் சக்கரமும் அதைச் சுற்றிலும் பன்னிரண்டு இதழ்களும் செம்பின் நிறம் போன்ற சிவந்த கோட்டையும் அதன் நடுவில் விந்தும் இருக்கும் என்று பின்வரும் பாடலில் விளக்குகிறார்.

'நில்லடா நிலை அறிந்து சுகத்தைக் காண
நிசமான ருத்தினார் பதியைக் கேளு
சொல்லடா சொல்லறிந்து சுகத்தைப் பார்க்க
சுகமான முக்கோணம் நன்றாய்க் கீறி

அல்லடா முக்கோணத்திலே நீதான்
அப்பனே பன்னிரண்டிதழ்தான் போடு
வில்ளடா செம்பினிறமான கோட்டை
விசையான கோட்டை நடுவிந்து போடே'

விசுத்தி

தொண்டையின் அடிப்பாகத்தில் இச்சக்கரம் உள்ளது. ஆகாச தத்துவ ஞானம் இந்தத் தத்துவம். சுத்த நீலநிறம். அநாகதத்துக்குப் பன்னிரண்டு விரற்கடை தாண்ட விசுத்தி சக்கரம் அமைந்துள்ளது. இதில் ஆறு கோணங் களும் அதனைச் சுற்றிலும் வளையமும், அதன்மீது பதினாறு இதழ்களும் இருக்கும். அந்த அறுகோணத்தின் நடுவே மகேசுவரனும், மகேசுவரியும் இருப்பார்கள் என்று போக சித்தர் பாடுகிறார்.

'ஏறியே பன்னிரண்டு அங்குலமே தாண்ட
ஏற்றமாம் விசுத்தியென்ற தலமும் ஆகும்
மாறவே அறுகோணம் வளையம் ஒன்று
மகத்தான ஓர்பதினாறு இதழ் உளதாகும்
ஆறவே இதழுக்குள் அட்சரங்கள்
அ-ஆவும்-இ-ஈவும்-உ-ஊவோடு
தூறவே ரு-ரூவும் லு-லூ வோடு
தணையாம் ஏ-ஐ-ஓ-ஔ-அம்-அஹவே.

விசுத்தி சக்கரத்தின் அதிதேவதை சதாசிவன். தேவதை சாசினி. இதன் மத்தியிலிருந்து தாமரை இதழ் போன்ற 18 யோக நாடிகள் கிளம்புகின்றன.

ஆகாச மண்டலமானது பூரண சந்திரனைப் போல உருண்டையாக உள்ளது. இது சரீரத்தில் தொண்டையின் அடியிலுள்ள முடிச்சில் அமைந்துள்ளது.

கொங்கணவச் சித்தர் அநாகதத்திற்கு அடுத்தபடியாக் உள்ள ஆதாரமாகிய விசுத்தி பற்றிக் கூறும்போது அறுகோண வடிவமாய் பதினாறு இதழ்கள் கூடி மகேஸ்வரன் மகேஸ்வரியுடன் அநாகதத்திலிருந்து பன்னிரண்டு அங்குலம் தாண்டி அமைந்துள்ளதாகக் குறிப்பிடுகிறார்.

'கேளுநீ விசுத்தியான கெடியான தலத்திலப்பா
வாளுநீ கோணமாறு வகாரங்கள் நடுவே நிற்கும்
வேளுநீ யிதழ்தானப்பா விளங்கிற்றே யீரெட்டாக
வாளுநீ யகாரந்தொட்டே யாகாகா வரைக்குவையே

வைத்திட்டு நிறந்தான் கேளுவழங்கிற்று கறுப்பேயாகக்
கைத்திட்ட மகேசனோடு கன்னியுமங்கே நிற்பா
ளொய்த்திட்ட பரிசுந் சொல்லாருத கமாந்தொழிலைக் கேளு
மைத்திட்ட நடத்தலோடல் மயங்கிய திடத்திற் காணே

காணது நிறத்தலோடு கலங்காமலிருந்தலஞ்சுந்
தோணாது தொழிலாய்ச் செய்வார் சூட்சத்தை யின்னுங்கேளு
பூணது பொசிக்காலாகா பொங்கிய கோபஞ்சண்டை
யூணது சுமையைத் தாங்க வோங்கார வொகாரங் கேளே!

விசுத்தி சக்கரத்தில் உள்ள தத்துவத்தைக் குறித்து மனதைச் செலுத்தி தியானிப்பது ஆகாசி தாரணை எனப்படும். இதைப் பயிற்சி செய்தால் பிரளய காலத்திலும் அழிய மாட்டான். அவன் பூரண வெற்றி பெறுவான். இச்சக்கரத்தில் தியானத்தைச் செலுத்துவதால் நான்கு வேதங்களையும் முற்றிலும் உணர்ந்தவனாக இருப்பான். அவன் திரிகால ஞானியும் ஆகிறான்.

ஆக்கினை

இரண்டு புருவங்களுக்கும் நடுவில் விசுத்திக்கு பதினொரு விரற்கிடை மேலே வட்டமாக முட்டை போல் இருப்பதுதான் ஆக்கினையாகும்.

இதற்குத் திரிகூடம் என்றும் பெயர். இதில் வளையம் ஒன்றும் இதழ்கள் இரண்டும் மேக நிறத்தில் காணப்படும்.

நான்முகனும் நாராயணனும் சிவனும் மகேசனும் நான்கு திசைக்கும் காவலிருப்பர் என்று பாடியுள்ளார் போக சித்தர்.

'மேலேறி இருபுருவ நடுமையத்தில்
மிகையான அண்டம் போல் நிற்குமப்பா
வாலேறி வட்டமாம் வீடு போலே
வளையம் ஒன்று இரண்டு இதழ்தான் ஹளவாகும்
ஆலேறி யங்ஙென்ற அட்சரந்தான் நடுவே
ஆகாச பூதமாம் யவ்வுமாகும்
ஆலேறி மனோன்மணியும் சதாசிவனும் நிற்பார்
அவத்தைதான் சாக்கிரத்தான் வீடுமாமே'

ஆக்கினை ஆதாரத்தின் அதிர்ஷ்டமான தெய்வம் பரமசிவன். அவன் அன்னபக்ஷியின் உருவத்திலுள்ளவர். தேவி, ஹாசி. இச்சக்கரத்தின் பீஜாட்சரம் என்னும் 'ஓம்' பிரணவம்.

ஆக்கினை சக்கரமானது வட்ட வடிவமானது என்றும், அதன் இருபுறங்களிலும் ஆகாச நிறத்தில் இரு இதழ்கள் காட்சியளிக்கும் என்றும், சக்கரத்தின் நடுவே சதாசிவத்தைக் காணலாம் என்றும் அகத்தியர் கூறுகிறார்.

'காணவே மயேஸ்வரத்தின் கடாக்ஷத்தாலே
கண்ணான சதாசிவத்தின் கருவைக்கேளு

தோணவே ஆக்கினையாம் விந்துவட்டம்
சொல் நிறைந்த வட்டமதில் இதழ்தான் ரெண்டு
பூணவே வட்டமதின் நிறந்தான் சொல்வேன்
புதுமைவெகு புதுமையடா ஆகாசந்தான்
பேணவே ஆகாச வட்டத்துள்ளே
பேர் பெரிய பிரணவத்தை நன்றாய் நாட்டே

ஆக்கினை சக்கரத்தின் மீது மனதைச் செலுத்துபவன் பூர்வஜென்ம கர்மாக்கள் முழுவதும் அறியப் பெறுகிறான். இச்சக்கரத்தின் மீது தியானம் செலுத்துவதால் ஏற்படும் பலன்கள் வார்த்தைகளைக் கொண்டு விவரிக்க இயலாது.

இப்பயிற்சி செய்பவன் ஜீவன் முக்தன் ஆகிறான். அவன் இவ்வாழ்க்கையின் எட்டு உயர்ந்த சித்திகளையும் 32 சிறு சித்திகளையும் அடைகிறான்.

குண்டலினியின் எழுச்சியை நிதானமாக ஒவ்வொரு ஆதார மையமாக ஏற்றிச்செல்ல வேண்டும். அந்நேரங்களில் அது ஒவ்வொரு சக்கரங்களிலும் அதிக நேரம் தங்காமல் கீழே இறங்கி விடக்கூடும்.

பிராணாயாமத் தவறுகள் வாழ்க்கையை நெறியின்றி நடத்துதல், பிரம்மச்சரியம் இன்றி இருத்தல் .மன ஒருமைப்பாடு இல்லாது இருத்தல் போன்ற காரணங் களினால் அப்படி நிகழக்கூடும்.

எனவே, யோக சாதனையில் பூரணத்துவம் அடைந்தால் மட்டுமே குண்டலினி முறையாக விழித்தெழுந்து சகஸ்ராரமாகிய சிரசை அடையும்.

குண்டலினி சக்தியை மூலாதாரத்திலிருந்து சகஸ்ராரத்தை நோக்கி செலுத்தும் முறையை அறிந்து செயல்படுதல் வேண்டும்.



தனிமையான அமைதியான இடத்தில் சித்தாசனம் அல்லது பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து நன்றாக இரண்டு நாசித்துவாரங்கள் மூலம் சுவாசிக்க வேண்டும்.

அப்போது மூல பந்தமாகிய குதத்தை உள்நோக்கி இழுக்கும் செயலையும் உட்டியான பந்தம் என்ற வயிற்றையும் அடி வயிற்றையும் முதுகுப்புறமாக மேல் எழச் செய்தல் வேண்டும்.

இவ்வாறு மூலாதாரத்தில் உள்ள குண்டலினி சக்தியை பிறப்பு உறுப்புகளின் நுனியிலிருந்து சக்தியை மேலேற்ற வேண்டும்.

இந்நிலையில் மனத்தை மூலாதாரத்திலிருந்து சுழுமுனை நாடி வழியாக சகஸ்ராரமாகிய மூளை மையம் வரை மூச்சை வெளியேற்றி பந்தங்களை விடுவிக்க வேண்டும்.

குண்டலினியை எழுப்ப முயலும் யோக சாதகன் அதற்கு முன்பாக ஆசைகளை அறவே ஒழித்து அதனைப் பூரணமாக வெல்ல வேண்டும். இந்திரிய இச்சைகளை வெல்லாமல் குண்டலினியை எழுப்ப முடியாது.

தூய்மையான மனமுள்ளவனும், ஆவேசமான ஆசைகளைத் துறந்தவனுமான யோகி குண்டலினியை எழுப்புவதால் நன்மைகளை அடைவான்.

யோகப் பயிற்சியில் பூரண அறிவு ஒரு சாதகனுக்கு அவசியம் இருத்தல் வேண்டும்.

குண்டலினியை ஹடயோகிகளால் பிராணாயாமம் ஆசனங்கள் முத்திரைகள் இவற்றால் எழுப்ப முடியும். இராஜ யோகிகளால் மனப்பயிற்சியிலும் ஏகாக்ரமான சலனமற்ற தியானத்தாலும் எழுப்ப முடியும்.

சிலருக்குக் குருவருளால் குண்டலினி சக்தியை எழுப்ப முடியும். தாந்திரிகர்களால் மந்திர சக்தியால் குண்டலினி சக்தியை எழுப்ப முடியும்.

குண்டலினி எழுந்தவுடன் பிராணன், மனம், அக்னி இவற்றுடன் பிரம்ம நாடி மூலம் மேல்நோக்கி ஊர்ந்து செல்கிறது. அது எழுந்தவுடன் மூலாதாரச் சக்கரத்தை துளைக்கிறது. மற்ற சக்கரங்களின் மூலம்தான் அதை சகஸ்ராரத்திற்குக் கொண்டு செல்ல முடியும்.

குண்டலினியானது ஒரு சக்கரத்தில் இருக்கும்போது அந்த இடத்தில் கடுமையான உஷ்ணம் தோன்றும். பின்பு அது அந்த சக்கரத்தை விட்டு மறு சக்கரத்திற்கு கிளம்பியவுடன் முன் சக்கரம் மிகக் குளிர்ந்து உயிரற்றது போல் ஆகிவிடும்.

குண்டலினியை எழுப்பி பல சக்கரங்கள் மூலம் சகஸ்ராரத்திற்கு கொண்டு செல்ல மிகுந்த பொறுமை, விடாமுயற்சி, தூய்மை, இடைவிடாப் பயிற்சி இவை தேவையாகும்.

சிலர் பொய்யாக தாங்கள் ஆத்ம சக்தி அடைந்து விட்டதாக எண்ணிக்கொண்டு பாதியிலேயே நிறுத்தி விடுகின்றனர்.

மூலாதாரச் சக்கரத்தில் தூங்கும் நிலையில் இருக்கும் குண்டலினியை எழுப்புவதால்தான் ஞான யோகத்தைப் பயிலும் வேதாந்திகள்கூட ஞானநிஷ்டை அடைதல் கூடும்.

இராஜ யோகியும் பக்தி யோகியும் இன்னும் எல்லா யோக சாதகர்களும் குண்டலினி என்னும் ஆதார சக்தியை எழுப்பாமல் வெற்றிபெற முடியாது.

11. சமாதி நிலை

'சித்தியடைந்து விட்டார்' என்று கூறும்போது யோக சமாதி அடைந்து விட்டார், யோகி சித்தி அடைந்து விட்டார் என்று பொருள் உண்டாகிறது.

சிதறாமல் எண்ணங்களை அடக்கிய சித்தம் நினைத்ததை வெற்றிகரமாகச் சாதிக்கும் பக்குவம் பெறுவதே சித்தி எனப்படுகிறது. காரிய சித்தி என்றால் காரிய வெற்றி என்பது போல யோக சித்தி என்றால் யோகப் பயிற்சியின் வெற்றி என்று பொருள்.

மனிதன் இரண்டு பூமியுடன் தொடர்பு கொண்டிருக்கிறான். ஒன்று உணர்வோடு கூடிய பூமி. மற்றொன்று உணர்வு இல்லாத பூமி.

உணர்வோடு கூடிய பூமியில் நடக்கின்ற தொழில்கள் அனைத்தும் நான் செய்கிறேன் என்ற உணர்வோடு கூடிய தொழில்கள் ஆகும். உணர்வற்ற பூமியில் நடக்கும் தொழில் மனத்தொழில். அது அகங்காரமற்ற உணர்ச்சிக்கு இடமில்லை. மனமானது அகங்கார உணர்ச்சிகளுக்கு அப்பால் செல்லும் போது உணர்வு கடந்த ஒரு சமாதி நிலை எய்துகின்றது.

சமாதி நிலையிலிருந்து மனிதன் வரும்போது எய்துகின்ற அறிவு விளக்கம், உணர்வு அற்ற நிலையில் எய்துவதைக் காட்டிலும், உணர்வு நிலையில் அடைவதைக் காட்டிலும் உயர்ந்த அறிவு விளக்கமாகும்.

மனத்தை ஒரு பொருளில் குவித்து அதையே நீட்டி தியானமாக்கிய நிலையில் அப்பொருளின் அர்த்தம் அதைப்பற்றிய அறிவு மட்டும் பொருளின் தோற்றமின்றி ஏற்படுகிறது. அந்நிலையில் சித்த விருத்திகளே அற்று விட்டது போலிருக்கிறது. இதுதான் சமாதி.

'ததே வார்த்த மாத்ர நிர்பாஸம் ஸ்வரூப
சூன்ய மிவ ஸமாதி'

என்கிறது ஸ்ரீ பதஞ்சலி யோக சூத்ரம்.

தியானப் பொருளின் ஞானத்தைத் தருவது சமாதி. த்ன்னை அறிய முனைபவர் தன்னையறிகின்றனர். உலகைப்பற்றி அறிய முயல்பவர் அதை அறிகின்றனர்.

இறைவனைத் தியானப் பொருளாக எடுத்துக் கொண்டவர் சமாதியில் இறை ஞானத்தை அடை கின்றனர். சமாதி என்பதை அனுபவ ரீதியில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இடைவிடாத அப்பியாசம் உள்ள எல்லோருக்குமே சமாதி நிலை சாத்தியமானதுதான். யோகத்தில் எல்லாப் படிகளையும் கடந்து சமாதி நிலை அடைந்த பெரிய மகான்கள் எல்லாம் விசேஷ குணம் அமையப் பெற்றவர்கள் இல்லை. நம்மைப் போல சாமான்யர்களே.

ஒரு யோக சாதகன் பிரத்தியாகாரம் மற்றும் தாரணை நிலைகளையும் கடந்து தியானம் பக்குவமான பின்பு சமாதி நிலை அடைகிறான்.

போக முனிவர் சீன நாட்டில் காலாங்கிநாதச் சித்தரின் சமாதி நிலையைக் கண்டதாகக் கூறியுள்ளார்.

சீன நாட்டில் காலாங்கிநாதர் சமாதி அடைந்திருந்த முக்காதக் கோட்டைக்குள் நுழைந்து போக முனிவர்

வணங்க, சமாதியின் கதவு திறந்து ஒளிமயமாக காலாங்கி நாதர் போகருக்குத் தரிசனம் தந்திருக்கிறார்.

கொங்கணவச் சித்தர் ஒருமுறை தாம் தவ நிலையை அடைய விரும்பி அதற்குத்தக்க இடம் வேண்டித் தியானிக்கத் தொடங்கினார்.

அப்போது அவர் காதுகளில் சங்கு சேகண்டிகள் முழங்க, மத்தளமும் பேரிகையும் ஒலிக்க பலவிதமான வாத்தியக் கருவிகளின் ஓசை கேட்டது. கண்களில் அபூர்வமான தோற்றங்கள் உண்டாயின.

இன்னதென விளங்க முடியாத திகைப்பு நிலைக்கு ஆளாகிய கொங்கணவர் கண் எதிரில் ஒரு சமாதி தெரிந்தது.

பக்திப் பரவசம் ஏற்பட்டு பரபரப்போடு அபூர்வ மலர்களைப் பறித்துச் சென்று அந்தச் சமாதி முன்போட்டு கைகூப்பி வணங்கி நின்றபோது சமாதி படீரென்று வெடித்துத் திறந்தது. அதனுள்ளிருந்து ஜோதி சொரூபமாக கௌதம மகரிஷி வெளியே வந்தார்.

கௌதம மகரிஷியிடம் கொங்கணவர் தம் வாழ்க்கை வரலாறு அனைத்தையும் கூறி தான் கடுந்தவமிருந்து வலிமை பெற தக்கதொரு வழிகாட்ட வேண்டும் என்று வேண்டினார்.

கௌதம மகரிஷியும் கொங்கணவருக்கு உபதேசம் சொல்லி சமாதி நிலைக்குத் தக்கதொரு இடத்தைக் காண்பிக்க கொங்கணவர் அந்த இடத்தில் இறங்கினார். கொங்கணவர் சமாதியில் இறங்கிய இடத்தை மழை பெய்து அந்த பூமி மூடிக்கொண்டது. அவர் சமாதி நிலையில் பன்னிரண்டு ஆண்டுகள் இருந்தபின் வெளியே வந்தார்.

பிண்ணாக்கீசர் எனும் சித்தர் அத்தி மரப் பொந்து ஒன்றில் இருந்தபடியே சிவயோகம் செய்து ஐக்கியமாகியவர் ஆவார்.

யாகோபு என்ற இராமதேவர் எனும் சித்தர் மக்காவில் தாம் கண்ட கற்ப மூலிகைகளின் சக்தி அறிய விரும்பினார்.

தம் சீடர்களை அவர் அழைத்தார். "சீடர்களே, நான் இப்போது சமாதியில் அமர்வேன். பத்து ஆண்டுகளுக்குப் பின்பு மீண்டும் உயிர் பெற்று வருவேன். சமாதியிலிருந்து நான் வெளிவரும் காலத்தில் பல அற்புதங்கள் நிகழும். தேன்மாரி பொழியும். விலங்குகள் கூட ஞானம் பேசும். நறு மலர்கள் பூத்து மணம் கமழும். இதுபோன்ற அடையாளங்களைக் கொண்டு நான் திரும்பி வரும் நாளை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ளலாம். இப்போது சமாதியை மூடிவிடுங்கள்" என்று கூறிவிட்டுச் சமாதியின் உள்ளே சென்று விட்டார்.

பத்து ஆண்டுகளுக்குப் பின்பு சமாதியிலிருந்து வெளிவந்து மீண்டும் முப்பதாண்டுகள் சமாதியில் இருந்தார்.

12. யோக நிலைகள்

இறைவனுடன் தன்னை இணைக்கின்ற காரியமே யோகம் ஆகும். இத்தகைய யோக நிலையை அடைய எட்டு அங்கங்களான இயம, நியம, ஆசன, பிராணாயாம, பிரத்தியாஹார, தாரண, தியான, சமாதி எனும் எட்டுப் படிகளைக் கடக்க வேண்டும்.

இந்த எட்டுப் படிகளைப் பற்றியதே அஷ்டாங்க யோகம் எனப்படும்.

'யம: நியம, ஆஸன, பிராணாயம,
பிரத்யஹார, தாரண, தியான, ஸமாதய,
அஷ்டாவங்கானி'

என்கிறது பதஞ்சலி யோக சூத்ரம்.

இயமம்

இயமம் என்பது என்னென்ன கடைப்பிடிக்கப்பட வேண்டும் என்ற ஒழுக்கச் செய்திகள் ஆகும். கொல்லாமை, உண்மை, திருடாமை, பிரம்மச்சாரியம், இரவாமை என்ற ஐந்தும் இயமங்கள் ஆகும்.

நியமம்

தூய்மை, மகிழ்ச்சி, தவம், சாஸ்திரப் படிப்பு, இறைவனைப் பணிதல் என்ற ஐந்தும் நியமங்கள் ஆகும்.

நியமங்களை மேற்கொள்வதன் மூலம் பலன்கள் பலவற்றை அடைய முடியும்.

உள்ளும் புறமும் தூய்மையில் நிலைத்த யோகிக்குத் தன் உடலில் பற்று போதலும் பிறர் சரீரத்துடன் உறவு கொள்ளாமையும் உண்டாகிறது. பிணி, மூப்பு, மரணம் பீடிக்கக் கூடிய இவ்வுடலை எத்தனை அழகான போதிலும் புருஷன் இருக்கும் வசிப்பிடமாகவே யோகி காண்கிறான்.

மனத்தில் இனிமையான தன்மையாம் ஒருமுகப்பட்ட தன்மையும் உண்டாகிறது. எதிலும் ஒருவித சுகம் தோன்றுகிறது. இந்திரியம் கட்டுப்பட்டால் உறுதியான உடல் இளமை ஆரோக்கியம் வாய்க்கிறது.

எளிய வாழ்க்கை அனாவசிய விவகாரங்களிலிருந்து விடுவித்து சுதந்திரமான சுகவாழ்வு நல்குகிறது.

தபசினால் உடல் தூய்மை இந்திரிய வசத்தோடு தமோ குணம் நீங்கி அனுமாதி சித்திகளை உடலுக்கும் தூரக் கேட்டல், தொலைவில் நடப்பதைக் காணல் முதலிய அற்புத ஆற்றல்களையும் பெறலாம்.

ஜபத்தினால் இஷ்ட தேவதை வசமாகி தரிசனம் கிட்டுகிறது. யோகத்தில் மேலே போக அவர்கள் வழிகாட்டுவர்.

எல்லாவற்றையும் கடவுளிடம் அர்ப்பணித்து விடுவதால் சமாதி சம்பவிக்கிறது.

ஆஸனம்

உறுதியாகவும் சுகமாகவும் இருப்பது ஆஸனம். 'ஸ்திர(ம்) ஸுகமாசனம்' என்கிறது பதஞ்சலி சூத்ரம்.

பிராணாயாமம், தாரணை, தியானம், சமாதி ஆகிய எல்லாமே ஆசனத்தை அடிப்படையாக வைத்துத்தான் கூறப்படுகிறது.

ஆசனம் உறுதியாக இருந்தாக வேண்டும். தொல்லை தருவதாக ஆசனம் இருக்கக்கூடாது. ஆசனத்தில் குறிப்பிட்ட நேரம் நீடித்து இருக்க சுலபமாக சுகமாக இருக்க வேண்டும்.

அஷ்டாங்க யோகத்தில் இனி வரும் அங்கங்களான பிராணாயாமம், பிரத்யாஹாரம், தாரணை, தியானம், ஸமாதி ஆகியவற்றைப் பயில்வதற்கு ஆசனத்தில் அமர்ந்தபடிதான் செய்ய முடியும்.

முதுகு, தலை ஒரே நேர்க்கோட்டில் அமைய நிமிர்ந்து உட்கார வேண்டும். பத்மாசனத்தையோ, சித்தாசனத்தையோ இதற்குப் பயிலாம்.

அதிக ஓசை, அதிகக் காற்று, காற்றே இல்லாத இடம், மிக வெப்பமான இடம் போன்ற இடங்களில் ஆசனத்தில் இருக்கக் கூடாது.

ஆசனத்தில் இருக்கும்போது உடல் நினைவே வராமல் சுகம், வலி ஆகியவற்றை உணராது செய்துவர வேண்டும்.

ஆசனம் என்பது உடலை நீட்டுதல், வளைத்தல், இறுக்கத்தை தளர்த்துதல், ஆழ்ந்த மூச்சு, ரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்துதல், நரம்புகளை ஊக்குவித்தல் என்ற அடிப்படைகளில் அமைந்து இருக்கிறது.

ஆசனம் உடலுக்குப் பயிற்சி கொடுப்பதுடன் மட்டுமல்லாமல் மனம், மூளை ஆகியவைகளையும் இண்ணத்து நன்கு உற்சாகத்துடன் செயல்பட வைக்கிறது. உடல் பயிற்சி உடற் தசைகளுக்கு வலியையும் களைப்பையும் மனதில் சோர்வையும் ஏற்படுத்துகிறது. ஆனால் யோகம் தசைகளுக்கு வலி ஏற்ப்டுத்துவதில்லை.

ஹட யோகம் என்பதற்கு உடலையும் மனத்தையும் இணைத்து உடல் பூரணத்துவம், ஆரோக்யம், மன அமைதி, சந்தோஷம் ஆகியவற்றைப் பெறுவதாகும்.

ஹடயோகம் உடல் மன வேகத்தையும் உணர்ச்சியையும் கட்டுப்படுத்துவதைப் போதிக்கிறது. ஹட யோகம் மூன்று முக்கிய அடிப்படைகளைக் கூறுகிறது. உடற்பயிற்சிக்காக பலவிதமான யோகியரின் சாஸ்திர முறைகளைக் கூறுகிறது. இரண்டாவதாக தூய்மைப் படுத்துதல் மற்றும் உடல் உள்ளுறுப்புகளையும் மனத்தையும் முழுவதுமாக சுத்திகரிப்பதைக் கூறுகிறது. மூச்சுப்பயிற்சி நரம்பு மண்டலத்தை வலுப்படுத்தி தூண்டி விடுகிறது.

முதலிலும் இறுதியிலும் தியானம் செய்ய வேண்டும். முதலில் தியானம் செய்த பிறகு கிரியைகளைச் செய்ய வேண்டும். அதன்பின்பு பிராணாயாமம், மூச்சுப் பயிற்சி களைச் செய்ய வேண்டும். அதன்பின் ஆசனங்களைச் செய்ய வேண்டும்.

சாப்பிடுவதற்கு முன் வெறும் வயிற்றில்தான் விடியற்காலை அல்லது மாலையில் யோகப் பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும்.

பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது உடலை எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு இறுக்கத்தைத் தளர்ந்தநிலையில் வைக்க முடியுமோ, அவ்வளவு தளர்த்தி வைக்கவும். எக்காரணம் கொண்டும் உடல் விறைப்பு இறுக்கக்கூடாது.

யோகப் பயிற்சிகள் மெதுவாகவே செய்யப்படுதல் வேண்டும். யோகப் பயிற்சிகள் நீண்ட ஆழ்ந்த மூச்சு வாங்கி விடுதல், நீட்டுதல், இறுக்கம் தளர்த்தல், உடல் வளைதல், ரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்துதல், நரம்பு மண்டலத்தை வலுப்படுத்தித் தூண்டுதல், மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தி நிலைநிறுத்துதல் என்ற அடிப்படையில் அமைக்கப் பட்டுள்ளது.

பயிற்சி செய்யும்போது வேறு எதிலும் நினைப்பு, கவனம், பார்வை செல்லாமல் மனத்தைப் பயிற்சியிலேயே ஒருமுகப்படுத்தி இருக்க வேண்டும்.

மேடு, பள்ளமில்லாத சமதளமாக இடம் இருத்தல் வேண்டும். சூரிய ஒளியும் காற்றும் உள்ள திறந்தவெளி நல்லது. குளிர் காலத்தில் செய்வதானாலும் உள் இடத்தில் செய்வதானால் அந்த இடம் ஒளியும் காற்றும் வருமாறு இருத்தல் வேண்டும்.

போதைப் பொருள், மது, புகைப்பிடித்தல், பொடி, வெற்றிலைப் பாக்கு, புகையிலை போன்ற தீய பழக்கங்களை நீக்கவும், உணவில் அதிக அளவு பழங்களையும், பச்சைக் காய்கறிகளையும் சேர்த்து உண்ண வேண்டும். அமிலத் தன்மை அதிகமுள்ள உணவுகளையும் காரம், மசாலா, கொழுப்பு, இனிப்பு, புளிப்பு, கசப்பு, எண்ணெய் ஆகியவற்றை நீக்க வேண்டும்.

ஆசனம் செய்வதற்கு அரை மணி முன்னதாக அல்லது ஆசனம் செய்து முடித்த பின்னர் அரை மணி நேரம் கழித்துக் குளிக்க வேண்டும்.

சூரிய ஒளி நன்கு உடலில் படுமாறு எவ்வளவு குறைவான ஆடை உடுத்த முடியுமோ அவ்வளவு குறைவான ஆடை உடுத்த வேண்டும்.

யோகப் பயிற்சிகளை ஒருசில வாரங்கள் செய்வதால் மிகுந்த பலன்கள் கிட்டாது. நல்ல பலன் கிடைக்க வேண்டுமென்றால் குறைந்தது 6 மாதத்திலிருந்து ஒரு வருடம் அல்லது இரண்டு வருடம் பயிற்சி தொடர்ந்து முப்பது நிமிடத்திலிருந்து 2 மணி நேரம் வரை செய்து வருதல் வேண்டும்.

உயர் ரத்த அழுத்தம், மயக்கம் உள்ள நோயாளிகள் சிரசாசனம், சர்வாங்காசனம் செய்தல் கூடாது. அவர்கள் முதலில் பச்சி மோத்தாசனம், உட்டானாசனம், அத்முகஸ்வானாசனம் செய்தல் வேண்டும். முதலில் மேற்சொன்ன வரிசையில் ஆசனங்களைச் செய்துவிட்டு பின்னர் வரிசையாக பச்சிமோத்தாசனம், அத்முக ஸ்வானாசனம், உட்டானாசனம் என்று மாற்றிச் செய்தல் வேண்டும்.

பிரணாயாமம் செய்யும் போது கும்பகம் செய்தல் கூடாது. இதய நோயாளிகளும் உயர் அழுத்தம் குறைந்த அழுத்தம் உள்ளவர்களும் நாடி சுத்தி பிராணாயாமத்தை மூச்சை உள்அடக்காமல் செய்யலாம்.

உயர் அல்லது குறைந்த ரத்த அழுத்தம் உள்ள நோயாளிகளுக்கு உடலை முன்னோக்கி வளைத்து செய்யும் எல்லா ஆசனங்களும் நன்மை பயப்பதாகும்.

இதய நோயாளிகள் சிரசாசனம், சலபாசனம், தனுராசனம் செய்யக்கூடாது. கண், காது நோய் உள்ள வர்கள் கண்டிப்பாக சிரசாசனம், சர்வாங்காசனம் செய்தல் கூடாது.

உடலுறவிற்கு முன்னும் பின்னும் ஒருநாள் கடின ஆசனப்பயிற்சிகள் செய்வது நல்லதல்ல. உடலுறவில் ஈடுபடும் அன்றும் பயிற்சிகள் செய்யக்கூடாது. இரவில் தூங்காமல் கண் விழித்தவர்கள் மறுநாள் பயிற்சி செய்யக்கூடாது.

ஆரம்ப நிலையில் உள்ளவர்களும் வயதானவர்களும் எளிய ஆசனங்களை முதலில் செய்து பழகிய பின்னர் கடினப் பயிற்சி செய்யலாம். யோகப் பயிற்சியை எந்த வயதிலும் செய்யலாம்.

சிவபெருமான் 84 லட்சம் யோகாசனங்களை உலகத்து அனைத்து ஜீவராசிகளின் நிலைகளையும் கொண்டு ஏற்படுத்தியதாகச் சொல்லப்படுகிறது. ஆனால் தற்போது நடைமுறையில் மிகக் குறைந்த அளவே ஆசனங்கள் உள்ளன.

தேவையான ஆசனங்களை மட்டும் நாம் எடுத்துக் கொண்டால் போதுமானது. அவரவர் வசதிக்கேற்ப எளிய

ஆசனங்களையும், கடினமான ஆசனங்களையும் தேர்வு செய்து பயிற்சி செய்து வரலாம்.

எளிய ஆசனங்கள்

1. அர்த்த ஹாலாசனம், 2. பவனமுக்தாசனம், 3. அர்த்த புஜங்காசனம், 4. அர்த்த சலபாசனம், 5.அர்த்த தனுராசனம், 6. மகராசனம், 7. வக்ராசனம், 8. வங்ராசனம், 9. யோகமுத்திரா, 10. சக்ராசனம், 11. சவாசனம்.

கடின ஆசனங்கள்

1. சிரசாசனம், 2. சர்வாங்காசனம், 3. ஹாலாசனம், 4. மத்ஸ்யாசனம், 5. பச்சி மோஸ்தாசனம், 6. புஜங்காசனம், 7. சலபாசனம், 8. தனுராசனம், 9. அர்த்த மச்சேந் திராசனம்,10. காகாசனம் அல்லது மயூராசனம், 11. பாத ஹஸ்தாசனம், 12. திரிகோணாசனம்.

சில ஆசனங்கள் செய்து முடித்த பின்பு சதை நரம்புகளில் ஒருவித விறைப்புத் தன்மையும் இறுக்கமும் ஏற்படும். அவற்றை மாற்று ஆசனங்கள் மூலம் சரி செய்து கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு ஆசனத்திற்குமே மாற்று ஆசனம் உண்டு. அதனைக் கவனித்து மாற்றி மாற்றி ஆசனம் செய்து வந்தால் மேற்சொன்ன சங்கடங்கள் உடல் உபாதைகள் யாவும் மாறும்.

ஆசனம்	மாற்று ஆசனம்
1. பத்மாசனம்	சுகாசனம்
2. யோகமுத்திரா	புஜங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம்
3. பச்சிமோஸ்தாசனம்	சக்ராசனம்
4. அர்த்த சிரசாசனம்	விருஷாசனம்
5. அர்த்த மச்சேந்திராசனம் (வலது)	அர்த்த மச்சேந்திராசனம் (இடது)

6.	உத்தானபாதாசனம்	சலபாசனம்
7.	விபரீதகரணி	மத்ஸ்யாசனம்
8.	சர்வாங்காசனம்	சலபாசனம்
9.	புஜங்காசனம்	யோகமுத்திரம்
10.	சலபாசனம்	உத்தானபாத ஆசனம்
11.	தனுராசனம்	ஹாலாசனம்
12.	மயூராசனம்	சக்கராசனம்
13.	உஷ்ட்ராசனம்	சர்வாங்காசனம்
14.	மத்ஸ்யாசனம்	சர்வாங்காசனம்
15.	வஜ்ராசனம்	யோக முத்திரை
16.	ஜானுசிரசாசனம்	பச்சிமோத்தாசனம்
17.	நௌலி	உட்டியானா
18.	சக்ராசனம்	யோமுத்திரை
19.	பிறையாசனம்	பாதஹஸ்தாசனம்
20.	விருஷாசனம்	அர்த்தசிரசாசனம்
21.	சிரசாசனம்	விருஷாசனம்
22.	உட்டியானா	நௌலி

ஆசனங்களின் எண்ணிக்கை நூற்றுக்கணக்கில் இருந்தபோதும், சில முக்கிய அடிப்படை ஆசனங்களை அவசியம் தொடர்ந்து செய்து வரப் பழக வேண்டும்.

இந்த் அடிப்படை ஆசனங்கள் 1. சிரசாசனம், 2. சர்வாங்காசனம், 3 .ஹாலாசனம், 4. மத்ஸ்யாசனம், 5. பச்சி மோத்தாசனம், 6. புஜங்காசனம், 7. சலபாசனம், 8. தனுராசனம், 9. அர்த்த மச்சேந்திராசனம், 10. மயூராசனம், 11. பாதஹஸ்தாசனம், 12. திரிகோணாசனம் ஆகும்.

இந்த பன்னிரண்டு ஆனங்களும் ஏறக்குறைய உடலின் அனைத்துப் பாகங்களையும் வெளி உள் உறுப்புகளையும்

சுரப்பிகளையும் நரம்பு, எலும்பு ஆகியவைகளுக்குப் பயிற்சி கொடுத்து நன்கு இயக்கி வலுவும் ஆரோக்கியமும் பெறச் செய்கிறது.

தியானம், கிரியை, மூச்சுப்பயிற்சி ஆகியவைகளுடன் இந்த ஆசனப் பயிற்சி செய்து வரவேண்டும்.

உடலில் எல்லாத் தசைகளையும், நரம்புகளையும் சரியான நிலையில் உறுதியாக இருக்க வைக்க ஆசனங்கள் அத்துணையும் ஒவ்வொரு உடல் பகுதிக்கும் உதவுகின்றன. சதைக் கோளங்களைக் கசக்கி ஹார்மோன்களை ஒழுங்காகச் சுரக்க வைக்க ஆசனங்கள் உதவுகின்றன.

மற்ற தேகப் பயிற்சி போல உடல் சக்தி செலவாக விடாமல் ஆசனம் சேமிக்கின்றது. நரம்பு மண்டலத்தையும், தைராய்டு, அட்ரினல், பினியல், பிட்யூட்டரி சுரப்பிகளைச் சுத்தம் செய்து நன்றாக வேலை செய்ய வைக்கிறது.

இதயம், வயிறு, நுரையீரல்களுக்கு இரத்தம் அதிகம் பாய்வதற்கு வழி செய்கிறது. உடலுக்கு நல்ல வளையும் தன்மை தருவதால் முதுகெலும்பு நல்ல இளமையைப் பெறுகிறது. யோகாசனத்தின் மூலம் அனைத்து வியாதிகளும் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன.

கிரியா - சரீர சுத்திக்கான பயிற்சிகள்

சித்தர்கள் நம் உடல் உள்ளுறுப்புகளைச் சுத்தம் செய்ய ஆறுவிதமான வழிகளைக் கண்டுபிடித்துச் செய்து வந்துள்ளனர்.

அவைகள் ஷட்கிரியைகள் என்று பெயர். யோகப் பயிற்சியைத் துவங்கு முன்னர் இந்த ஷட்கிரியைகளைச் செய்ய வேண்டும். கிரியைகள் இல்லாமல் யோகப் பயிற்சிகள் இல்லை.

கிரியைகளைச் செய்துவிட்டுத்தான் பிராணாயாமம், ஆசனப் பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும்.

கிரியைகள் சுத்தம் செய்யும் பகுதிகள் சுவாச மண்டலம், உணவுக்குழாய், வயிறு, கண்கள், குடல் ஆகிய உறுப்புகளாகும்.

ஹடயோகத்தில் குறிப்பிட்டுள்ள ஆறு கிரியைகள்.

1. தௌத்தி, 2. பஸ்தி, 3. நேத்தி, 4. நௌலி, 5. திராடகம், 6. கபாலபதி

தௌத்தி

தௌத்தியை நான்கு பகுதிகளாகப் பிரிக்கலாம். அவை அந்தார் தௌத்தி, தாண்ட தௌத்தி, ஹரிட் தௌத்தி, மூலசாதனா ஆகும்.

உட்பகுதியை சுத்தம் பற்றியது அந்தார் தௌத்தி. பற்களைச் சுத்தப்படுத்துவது பற்றி தாண்ட தௌத்தி கூறுகிறது. தொண்டையைச் சுத்தப்படுத்துவது பற்றி ஹரிட் தௌத்தி கூறுகிறது. மலக்குடலைச் சுத்தப் படுத்துவதை மூலசாதனா விவரிக்கிறது.

அந்தார் தௌத்தியானது நீரினால் சுத்தம் செய்தல், காற்றினால் சுத்தம் செய்தல், நெருப்பால் சுத்தம் செய்தல், துணியால் சுத்தம் செய்தல் என்ற பிற சுத்தம் பற்றிக் கூறுகிறது.

உள் நாக்கால் காற்றுக் குழாயை மூடிக்கொண்டு உணவுக்குழாய் வழியே சிறிது சிறிதாக காற்றை வயிற்றுக்குள் செலுத்த வேண்டும்.

இவ்வாறு காற்றால் வயிற்றை நிரப்பிய பின்னர் ஏப்பம் விட்டு வயிற்றுக்குள் நிரம்பியுள்ள காற்றை

வெளிப்படுத்த வேண்டும். இவ்வாறு வெளியேற்றப்படும் காற்றுடன் முன்னரே வயிற்றில் உள்ள அசுத்தக் காற்றும் சேர்ந்து நாற்றமுடன் வெளியே வந்து விடும்.

நீரினால் தூய்மை செய்யும் பயிற்சிக்கு வாமன தௌத்தி என்று பெயர். மூன்று அல்லது நான்கு லிட்டர் வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் சிறிதளவு உப்பைப் போட்டுக் கலக்கி குமட்டும் அளவுக்கு எவ்வளவு அதிகமாகக் குடிக்க முடியுமோ அவ்வளவு அதிகமாகக் குடிக்க வேண்டும்.

பின்பு வலது கையின் ஆள்காட்டி நடுமோதிர விரல்களை ஒன்றுசேர்த்து குவித்த நிலையில் அடி நாக்கிற்கு மேல் கைவிரல்களை வைத்து செருகி ஆட்டினால் வாந்தி உண்டாகும். இவ்விதமாக குடித்த நீரை எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவையும் வெளியேற்ற பலமுறை செய்து வாந்தியெடுக்க வேண்டும். இதனால் வயிற்றில் தங்கியுள்ள கழிவு, அசுத்தம், மிகுதியாக உள்ள பித்த நீர் ஆகியவை வெளியேறும். மலச்சிக்கலும் ஏற்படாது. வாயுத் தொந்தரவுகள் உள்ளவர்கள் இதனால் பயனடைவர்.

ஒருசிலர் ஏராளமான தண்ணீரைக் குடித்துவிட்டு உடனே அதனை ஆசன வாய் மூலம் வெளிப்படுத்தும் சக்தி உடையவர்களாக இருக்கிறார்கள். இது வாரிசா தௌத்தி என்று பெயர். பெரும்பாலானவர்களுக்கு எளிதாக இப்பயிற்சி பழகுவதற்கு நௌலி, உட்டீயனா பந்தம் இவை இரண்டையும் சேர்த்து உபயோகித்தல் வேண்டும்.

பிராணாயாமம் எனும் நெருப்பால் சுத்தப்படுத்தும் முறையினை இனி காண்போம்.



பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து ஆழ்ந்து மூச்சை உள்ளே இழுக்க வேண்டும். இழுத்த மூச்சினை வேகமாக வெளியிட்டு நுரையீரல்களைக் காலியாக்க வேண்டும்.

இவ்விதமாக நுரையீரல்களைக் காலி செய்த பின்னர் சிறிது நேரம் உள்மூச்சு வாங்காமல் இருக்க வேண்டும்.

இதனால் விதானம் மார்பகத்தினுள் மேலே நிற்கும். அப்போது வயிற்றுத் தசைகளை இயக்கி விதானத்தை எவ்வளவு நேரம் மேலே நிறுத்த முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் நிறுத்திக்கொண்டு வயிற்றுத் தசைகளை உள்ளும் புறமும் இடைவிடாமல் இழுத்துவிட வேண்டும்.

இவ்வாறு பயிற்சி செய்வதால் ஜடராக்னி பெருகும். இவ்விதமாக ஒரு தடவைக்குப் பதினைந்து இருபது முறை உள் இழுத்து விடலாம்.

இப்பயிற்சியினால் வயிற்றுத் தொந்திரவுகளும், மலச்சிக்கல் வாயு நீங்கும். கல்லீரல், மண்ணீரல், சிறுநீரகம், கணையம் முதலிய உள்ளுறுப்புகள் நன்கு இயங்கும்.

துணியினால் உணவுப் பாதையை சுத்தம் செய்யலாம். வயிற்றுப் பகுதி சுத்தமாக இல்லா விட்டால் அதுவே பலவிதமான நோய்களுக்குக் காரணமாகி. விடும்.

இதன் காரணமாகவே யோகப் பயிற்சிகளில் பல வயிற்றுப் பகுதியை சுத்தப்படுத்தும் வகையில் உள்ளன. ஒரு நீளக் குழாய் போன்றது உணவுப் பாதை. இது வாயிலிருந்து ஆசனத்துவாரம் வரை உள்ளது.

இந்த நீண்ட உணவுப் பாதையில் வாய், தொண்டை, உணவுக்குழாய், இரப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல், மலக்குடல் ஆகியவை உள்ளன.

இந்தப் பயிற்சிக்கு முதலில் 15 அடி நீளமும், 3 அங்குல அகலமுள்ள மஸ்லின் துணியை எடுத்து ஓரத்தில் நூல் பிசிறு இல்லாமல் தைக்க வேண்டும்.

இந்தத் துணியைச் சுத்தம் செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். வெதுவெதுப்பான உப்பு நீரில் துணியை நனைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

துணியில் ஒரு முனையைக் கையில் எடுத்து ஆள்காட்டி நடு விரல்களில் சேர்த்து வாயில் வைத்து மெதுவாக விழுங்க வேண்டும்.

சிறிது சிறிதாக முதலில் விழுங்கி பயிற்சி செய்ய வேண்டும். ஆரம்பத்தில் குமட்டல் வாந்தி வருவது போலிருக்கும். தும்மல் ஏற்படும். கண்களில் நீர் வழியும். இந்த நிலையில் நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

மீண்டும் சிறிது சிறிதாக கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விழுங்க வேண்டும். இவ்வாறு முழுவதும் விழுங்கிய நிலையில் வாய்க்கு வெளியே சுமார் ஒரு அடி துணிதான் வெளியே தொங்கும்.

இந்த நிலையில் நின்றுகொண்டு உட்டியாணா பயிற்சியை ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை செய்ய வேண்டும். பின்பு மெதுவாக இரண்டு கை விரல்களால் துணியை வெளியே எடுத்திட வேண்டும்.

உபயோகிக்கும் முன்னரும் உபயோகித்த பின்னரும் இத்துணியை உடனே சுத்தம் செய்துவிட வேண்டும்.

இப்பயிற்சியினை வெறும் வயிற்றில்தான் செய்ய வேண்டும். சுவாசக் கோளாறு உள்ளவர்கள் இப்பயிற்சி செய்வது நல்லது.

13. பஸ்திக்கிரியை

ஆரோக்கியமான மனிதனுக்கு அடையாளம் பெருங் குடலில் கிடக்கும் கழிவுப் பொருளை தினமும் இலகு வாகக் கழிப்பதுதான்.

அப்படிக் கழிக்காமல் கழிப்பதில் சிரமம் ஏற்பட்டால் அது நோயின் அறிகுறியாகும். தொடர்ந்து மலம் தினமும் வெளியேறாவிட்டால் அது கெட்டிப்பட்டு மலச்சிக்கல் உண்டாகும்.

இதனால் மலக்குடலுக்குள் மலம் சேரச் சேர மலத்திலுள்ள நீர் உடலின் உள்ளே உறிஞ்சப்படும். தங்கும் மலம் நச்சாக மாறும். அப்போது நச்சு மலத்திலுள்ள நீரும் ரத்தத்தில் கலக்கும். இதனால் உடலில் பலவிதமான நோய்கள் உண்டாகின்றன.

இம்மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் தடுக்க யோகத்தில் பஸ்திக்கிரியை என்னும் முறை சொல்லப்படுகிறது.

இதில் ஸ்தலபஸ்தி, ஜலபஸ்தி என இரு முறைகள் உள்ளன.

ஸ்தல பஸ்தி

தரையில் உட்கார்ந்து கால் கட்டை விரல்களை கை விரல்களால் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். முழங்கால்களை வளைக்காது இதனைச் செய்ய வேண்டும். இது பச்சிமோத்தாசனத்தைப் போன்றது.

இம்மாதிரி உட்கார்ந்து குடல் தசைகளைக் கீழ்நோக்கி அசையும்படிக் கடைய ஆரம்பியுங்கள். ஆசன வாயின் தசையைச் சுருக்குங்கள். இதுவே ஸ்தல பஸ்தியாகும்.

ஜலபஸ்தி

இந்த பஸ்தி செய்யும் சாதகனுக்கு உட்டியாணா, நௌலி பயிற்சி தெரிந்து இருக்க வேண்டும். சுமார் ஆறு அங்குல நீளமுள்ள பிளாஸ்டிக் குழல் அல்லது மூங்கில் குழலை மூன்று அங்குலம் ஆசன துவாரத்தில் மெதுவாகச் செலுத்த வேண்டும்.

இந்தக் குழாயின் நுனியை வாஸ்லைன் எண்ணெய் அல்லது சோப்பைக் கொண்டு நன்றாக முதலிலேயே பூசிக்கொள்ள வேண்டும்.

முழங்கால் வரை ஜலம் உள்ள ஒரு தொட்டியிலோ அல்லது குளத்திலோ உத்கடாசனத்தில் உட்கார வேண்டும். ஏற்கனவே சொன்னபடி குழாயினைச் செருகிய நிலையில் ஆசன வாயைக் குறுக்கி நீரை குடலுக்குள் மெதுவாக இழுக்க வேண்டும். பின்பு வயிற்றின் தசைகளைக் குறுக்கி ஜலத்தை வெளிப்படுத்த வேண்டும்.

இப்பயிற்சியினால் மூத்திர சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் மலச்சிக்கல் ஆகியவை நீங்கும். இப்பயிற்சியினை தினந்தோறும் செய்தல் கூடாது. எப்போதாவது ஒருமுறை இதனைச் செய்யலாம். காலை உணவு உட்கொள்ளுமுன் இதனைச் செய்ய வேண்டும்.

நேத்தி

நாசித்துவாரங்களைச் சுத்தி செய்ய உபயோகப்படும் பயிற்சி நேத்தியாகும். அசுத்தமான நாசி ஒழுங்கற்ற சுவாசித்தலுக்கு இடமளிக்கும்.

நேத்தி கிரியையானது ஜலநேத்தி, சூத்திரநேத்தி என இரு வகைப்படும்.

ஜலநேத்தி

மூக்கை சுத்தி செய்யும் சுலபமான வழி இம்முறையாகும். சுத்தமான பானை ஒன்றில் வெதுவெதுப்பான நீரை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இப்போது அந்த நீரை மூக்கால் உறிஞ்சி இழுக்க வேண்டும். மூக்கின் ஒரு துவாரத்தின் வழியே உறிஞ்சும் போது மறு துவாரத்தை மூடிவிட வேண்டும். பின்பு உறிஞ்சிய துவாரத்தை மூடிவிட்டு மற்ற துவாரத்தின் வழியாக வேகமாக வெளிவிட வேண்டும். ஆரம்பத்தில் ஜலதோஷம் இருமல் ஏற்படும். குணமானதும் திரும்பவும் பயிற்சி செய்யலாம்.

சூத்திரநேத்தி மிகவும் சிரமமான பயிற்சி என்பதால் அதனைப் பயிலத் தேவையில்லை.

நௌலி

வயிறு, இடுப்புப் பகுதியிலுள்ள சுழியிலுள்ள சிறுகுடல், பெருங்குடல் உட்பட எல்லா நாளங்களும் நௌலி செய்யும்போது உருட்டித் திரட்டி நசுக்கப் படுவதால் இதற்கு நௌலி என்று பெயர்.

நௌலியைப் பழக வேண்டுமெனில் முதலில் உட்டியாணா பந்தத்தை அறிதல் அவசியம். நௌலியை விட உட்டியாணா செய்வது சுலபம். உட்டியாணா செய்யும்போது வயிறு காலியாக இருக்க வேண்டும். உட்டியாணா மற்றும் நௌலியை நின்று கொண்டும் உட்கார்ந்து கொண்டும் செய்யலாம்.

முதலில் இரு தொடைகளிலும் கைகளை அழுத்தி வைத்துக்கொண்டு சிறிது குனிந்து நிற்க வேண்டும்.

இரண்டு கால்களுக்கும் உள்ள இடைவெளியானது செய்பவரது இரண்டு தோள்களுக்கும் இடையே உள்ள அளவு இருக்க வேண்டும்.

இந்நிலையில் கைகளைத் தொடையில் வைத்து நன்கு அழுத்திக் கொண்டு மூச்சை முழுவதும் வெளியில் விட்டுவிட்டு உடனே அடிவயிற்றை கீழிலிருந்து மேல் நோக்கி எக்க வேண்டும். அந்த நிலையில் குடல் முதுகை ஒட்டி நிற்க வயிற்றுப் பகுதி குகை போலத் தோன்றும்.

அந்த விதானம் எவ்வளவு மேலே போக முடியுமோ அவ்வளவு மேலே போகுமாறு செய்ய வேண்டும். இந்நிலையில் 30 வினாடியிலிருந்து ஒரு நிமிடம் வரை நிறுத்தி பின்பு வயிற்றுத் தசையைத் தளர்த்த வேண்டும்.

இதைப்போலவே மூன்றிலிருந்து ஐந்து முறை தினம் செய்ய வேண்டும். நன்கு பயிற்சி பெற்றவர்கள் உடலை முன்புறம் வளைக்காமல் நிமிர்ந்து நின்ற நிலையிலே உட்டியாணா செய்து வரலாம்.

உட்டியாணாவை நன்கு பழகிய பின்பு நௌலி செய்யத் துவங்கலாம். உட்டியாணா செய்த நிலையில் வயிற்றின் வலது, இடது பக்கங்களைத் தளர்த்தி வயிற்றுத் தசைகளை நடுப்பகுதியில் நிறுத்தி முன்னுக்குத் தள்ளினால் நடுத்தசை நடுவில் உருண்டு திரண்டு தயிர் கடையும் மத்து போல நடுவயிற்றில் தோற்றமளிக்கும்.

இதில் மத்ய, வாம, தக்ஷிண எனும் மூன்று வகை நௌலிகள் உண்டு.

வயிற்றின் இரு கோடியும் குகை போல முதுகெலும்புடன் ஒட்டி நிற்பது மத்ய நௌலியாகும். வலதுபுறம் நௌலி வருமாறு செய்தல் வாம நௌலி.

இடதுபுறம் நௌலி வருமாறு செய்தல் தக்ஷிண நௌலியாகும்.

இந்த மூன்று நௌலிகளையும் செய்து பழகி விட்டால் பின்னர் வயிற்றுத் தசைகள் அனைத்தையும் விருப்பம் போல உருட்டி வயிற்றுத் தசைகள் மத்தினால் கடைவது போல கடைய வயிற்றுப் பகுதியிலுள்ள நாளங்கள் அனைத்தும் நசுக்கப்பட்டு உருண்டு திரண்டு இயங்கும்.

ஆரம்பத்தில் சாதகர்கள் முதல் இரண்டு மூன்று முயற்சிகளில் வயிற்றில் சிறிது வலி உண்டாவதாக உணர்வார்கள். அதனால் அவர்கள் பயிற்சியைக் கைவிட வேண்டியதில்லை.

இரண்டு மூன்று நாட்களில் வலி நீங்கி விடும். பீப்பாய் போன்ற வயிறுடையவர்கள் இந்தப் பயிற்சியைச் செய்ய முடியாது.

இந்த நௌலி கிரியையானது நாள்பட்ட வயிற்றுக் கோளாறுகள், வயிற்றில் அமிலம் சுரத்தல், வாயுத் தொந்தரவு, மலச்சிக்கல் போன்ற எல்லா வியாதிகளையும் நீக்க வல்லது.

கல்லீரல், பித்தப்பை இரண்டும் இப்பயிற்சியால் பலப்படும். மூத்திரப்பை, வயிற்று உறுப்புகள் யாவும் சரியாக வேலை செய்கின்றன.

திராடகம்

திராடகம் என்றால் மனதை ஒரே நிலையில் நிறுத்திப் பார்த்தல் என்று பொருளாகும். இதன் நோக்கம் மனதை ஒருநிலையில் நிறுத்தலாகும்.

கண்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தை அல்லது பொருளைப் பார்த்துக் கொண்டிருத்தல் திராடகம் ஆகும்.

ஷட்கிரியைகளில் ஒன்றாக இந்த மனவளப்பயிற்சி யோகத்தில் பெரிதும் போற்றப்படுகிறது. திராடகம் மூன்றுவிதமாகப் பிரித்துப் பயிலலாம். அவை பாஹ்ய திராடகம், மத்ய திராடகம், அந்தர் திராடகம் ஆகும்.

பாஹ்ய திராடகம்

வெளியிலுள்ள ஏதேனும் ஒரு பொருளையோ, இயற்கை காட்சியையோ கண் இமைக்காமல் மனம் ஒன்றிப் பார்ப்பது பாஹ்ய திராடகம் ஆகும். இதனால் கண் நோய் நீங்கும். நரம்பு வலிவு பெற்று கண் பார்வை கூர்மையடையும்.

மத்ய திராடகம்

ஒரு வெண்மை நிறமுள்ள அட்டையின் நடுவில் ஒரு ரூபாய் நாணயம் அளவுள்ள கருப்பு வண்ணத்தைத் தீட்டி சுவரில் மாட்ட வேண்டும்.

அட்டை மாட்டப்பட்ட சுவரிலிருந்து இரண்டு அல்லது மூன்றடி தூரத்தில் பத்மாசனத்தில் அமர வேண்டும். பின்பு கருப்பு வண்ணத்தையே இமைக்காமல் உற்று நோக்க வேண்டும்.

இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிடம் இவ்வாறு பார்வையை இமைக்காமல் உற்று நோக்க மனமும் அதிலேயே ஒன்றியிருக்க வேண்டும்.

உற்று நோக்கும்போது கண்களில் நீர் வடிதல், எரிச்சல் ஏற்பட்டால் உடனே கண்களை மூடி ஓய்வெடுக்க வேண்டும்.

இதன்பின்னர் தீச்சுடரைப் பார்த்துப் பழகலாம். மெழுகுவர்த்தி, குத்துவிளக்கு, தீச்சுடர், ஜோதி தரும் மின்சார விளக்கு ஒன்றை இதற்குப் பயன்படுத்தலாம்.

இப்பயிற்சியினால் கண் நோய்கள் நீங்கும். கண் நரம்புகளும் தசைகளும் வலுவடையும். மனம் ஓரிடத்தில் நிலைத்து நிற்க ஆரம்பிக்கும்.

அந்தர் திராடகம்

அந்தர் திராடகம் என்பது கண் விழிகள் இரண்டும் மேல் நோக்கிச் சென்று குவிய புருவ மத்தியைக் கூர்ந்து பார்த்தலாகும். இதைப் புருவ மத்தியில் உள்ள ஆக்ஞை சக்கரத்தை நோக்கும் 'புருவ மத்திய திருஷ்டி' என்றும் சொல்லப்படுகிறது.

கபாலபதி

கபாலபதி மூச்சுப் பயிற்சி கிரியையினை பிராணா யாமம் ஆசனப் பயிற்சிக்கு முன்னர் செய்ய வேண்டும்.

கபாலம் என்றால் மண்டை ஓடு. பதி என்றால் ஒளி கொடுப்பது. தலையின் மேல்பகுதியில் உள்ள மூளையை மங்காமல் பிரகாசிக்கச் செய்வது என்று இந்தப் பயிற்சியானது பொருள்படுகிறது.

கபாலபதி செய்வதால் நமது மூளைப் பகுதி நன்கு சுத்தமடைந்து இயங்கும். கபாலபதி செய்வோருக்கு கோபம், மூர்க்கம் ஆகிய குணங்கள் குறையும். சஞ்சலம் மறைந்து சாந்தமும் ஆனந்தமும் உண்டாகும். களைப்பு நீங்கி புத்துணர்ச்சி உண்டாகும்.

சிரசின் மேல் பகுதியில்தான் நுரையீரல்களுக்குள் போகும் காற்று உள்நுழைந்து வெளியேறும் உள் துவாரம்

உள்ளது. முகத்தின் கீழ்ப்பகுதியில் மூக்குத் துவாரங்கள் உள்ளன.

கபாலபதியை பத்மாசனம் அல்லது வஜ்ராசனத்தில் அமர்ந்து கைகளை முழங்காலில் வைத்துக்கொண்டு கண்களை மூடிய நிலையில் விரைவாக மூச்சினை வெளியே விட்டு ரேசகத்தைத் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். இதில் மூச்சை வெளியேற்றுவதுதான் பிரதானம்.

உள்மூச்சு எனும் பூரகம் மிகாது. ஆனால் தானாகவே நடைபெறும். இதனைச் செய்பவர் எக்காரணத்தைக் கொண்டும் உள்மூச்சு வாங்குதல் கூடாது. மூச்சு நிறுத்துதல் எனும் கும்பகம் கூடவே கூடாது. இது மற்ற மூச்சுப் பயிற்சிகளில் இருந்து முற்றிலும் மாறுபாடானது.

மற்ற மூச்சுப் பயிற்சிகளில் உள்மூச்சு, வெளிமூச்சு உண்டு. இவைகள் மெதுவாகத்தான் செய்யப்பட வேண்டும். கபால பதியில் வெளிமூச்சு மட்டுமே பிரதானம். அதுவும் விரைவாக விட்டு விட்டுத் தொடர்ந்து மூச்சை வெளியிட வேண்டும்.

இப்பயிற்சியினை ஆரம்பத்தில் மெதுவாகச் செய்து பழக வேண்டும். கபாலபதி மூச்சுப் பாதையையும் மூக்குத் துவாரத்தையும் சுத்தம் செய்கிறது.

கபாலபதியில் மூச்சை வெளியேற்றும் போது அடி வயிறு உள் இழுத்து விதானம் மேலே போகிறது. இதன் காரணமாக நுரையீரல்களின் அடிப்பாகம் மோதப்பட்டு அங்கு காற்று சிற்றறைகளில் தங்கியுள்ள பழைய காற்று வெளியேற்றப்படுகிறது.

சாதாரணமாக நாம் சுவாசிக்கும்போது நுரையீரல் களின் மேல் பாகத்திலுள்ள காற்று வெளியேற்றப்பட்டு புதிய காற்று வருகிறது. கபாலபதியின் மூலம் அடியில் தங்கியுள்ள பழைய காற்றும் கசடும் அழுக்கும் வெளி யேற்றப்படுகிறது.

14. ஆசனங்களும் அதன் பயன்களும்

ஆசனப் பயிற்சியினால் இளமை, அழகு, ஆரோக் கியம் ஆகியவை வயதான போதிலும்கூட குறையாது மேலோங்கி நிற்கும். நோய் வராமல் தடுக்கும் சக்தி உடலுக்கு ஏற்படும்.

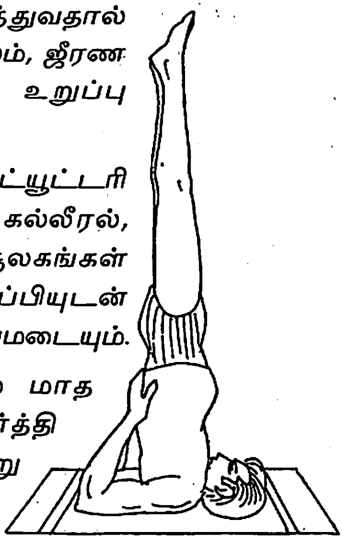
பலவிதமான மன, உடல் வேதனைகளுக்குக் காரண மான மன இறுக்கத்தை நீக்கி சாந்தி கிடைக்கும். அதிக உடல் எடை, ஊளைச்சதை, தொப்பை வயிறு ஆகியவை குறையும். உடல் உறுதியும் மூளைக் கூர்மையும் ஏற்படும். களைப்பு நீங்கும். யோக முறைகள் சராசரி மனிதனுக்கும் நன்மை பயக்க வல்லது. சகல உலகத்தவருக்கும் பொது வானது, விஞ்ஞானமும் மருத்துவர்களும் ஒப்புக் கொண்டது.

ஒவ்வொரு யோகாசனத்திற்கும், ஒவ்வொரு பயன் ஏற்படும். ஒவ்வொரு விதமான நோய் நீக்கும் சக்தி உண்டு. நோயாளிகள் தங்கள் நோய்க்குத் தக்க ஆசனங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து தக்க வழிகாட்டி துணையுடன் யோகா சனம் பயிலலாம்.

சர்வாங்காசனம்

சர்வாங்காசனப் பயிற்சி மூலம் அனைத்து உடலு றுப்புகளும் பயன்பெறும். தைராய்டு, பாராதைராய்டு

சுரப்பிகளை நன்கு பலப்படுத்துவதால் ரத்த ஓட்டம், சுவாச மண்டலம், ஜீரண மண்டலம், ஜனனேந்திரிய உறுப்பு ஆகியவை நன்கு இயங்கும்.



தலைப்பகுதியில் உள்ள பிட்யூட்டரி பீனியல் மற்றும் சிறுநீரகம், கல்லீரல், மண்ணீரல், விரைகள், சூலகங்கள் ஆகியவைகள் தைராய்டு சுரப்பியுடன் நன்கு வலுப்பட்டு ஆரோக்கியமடையும்.

பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாத விலக்குக் கோளாறுகள் நிவர்த்தி யாகும். மூத்திரக் கோளாறு நீங்கும் மூக்கடைப்பு, மூச்சுத் திணறல், ஆஸ்த்துமா நீங்கும்.

மத்ஸ்யாசனம்

நுரையீரல் சம்பந்தமான நோய்கள் நீங்க இந்த ஆசனம் பெரிதும் உபயோகமாகும். இது தைராய்டு, பாரா தைராய்டு சுரப்பிகளைப் பலப்படுத்தும், கழுத்து, இடுப்புப் பகுதியில் ஏற்படும் வலி, இறுக்கம், விரைப்பு நீங்கும்.

நிகுஞ்ஜாசனம்

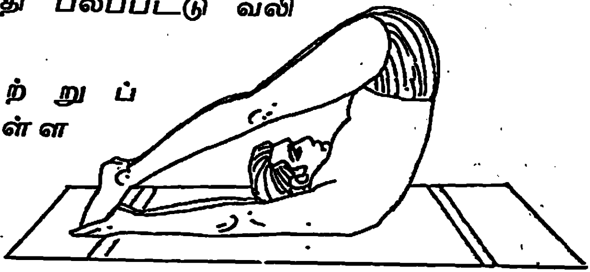
இந்த ஆசனம் பெண்களுக்கு குழந்தைப் பேறுக்கு முன்னும் பின்னும் பயன் தரவல்ல அருமையான ஆசனமாகும்.

பிரசவத்திற்குப் பின்னால் இந்த ஆசனத்தைச் செய்தால் கருப்பை குழந்தைப் பேறுக்கு முன்பிருந்த நிலைக்குத் திரும்ப வந்துவிடும்.

வலியுள்ள மாதவிலக்குத் தொந்தரவுகள் நீங்கும். இந்த ஆசனத்தினால் குடலிறக்கம், குடல் அழற்சி விரைவில் குணமாகும்.

ஹாலாசனம்

தோள்பட்டை கழுத்துத் தசைகள் வலிமையுறும். முதுகுப்புறம் வலி உள்ளவர்கள் இதனைச் செய்து வந்தால் முதுகுப்பகுதி பலப்பட்டு வலி மறையும்.

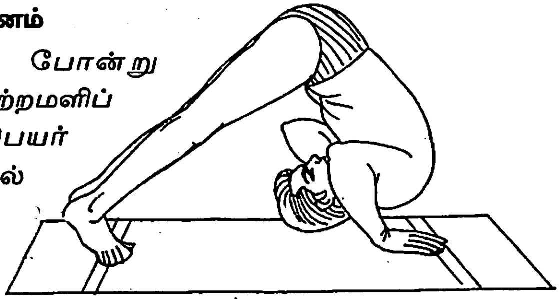


வயிற்றுப் பகுதியிலுள்ள ஜீரண மண்டலம் நன்கு வேலை செய்வதால் ஜீரண சக்தி அதிகமாகும். மலச்சிக்கல், வாயுத்தொல்லை நீங்கும். தைராய்டு, மண்ணீரல், கல்லீரல், கணையம், குடல்கள் ஆரோக்கியமடையும். முதிய வயதில் முதுகெலும்பு வளையும் தன்மை பெறுவதால் முதுமை குறைந்து இளமையும் ஆரோக்கியமும் இருக்கும்.

உஷர்டாசனம்

ஆஸ்த்துமா நோயாளிகளுக்கு மிக நல்ல ஆசனம். நுரையீரல் சுவாச உறுப்புகள் பலமடைந்து நன்கு விரிந்து செயல்படுவதால் நிறைய காற்று உள் சென்று சுலபமாக வெளிவருவதால் ஆஸ்த்துமா, மூக்கடைப்பு, மூச்சுத் திணறல் நீங்கும். மார்பு விரியும். இந்த அட்ரீனலின் ஹார்மோனைச் சுரக்க உதவுகிறது.

அர்த்த சக்கராசனம்



சக்கரம் போன்று வளைந்த தோற்றமளிப்பதால் இப்பெயர் பெற்றது. இதில் கால்கள், இடுப்பு, தோள்கள், கைகள், முதுகெலும்பு என உடலின் அனைத்துப் பகுதிகளும் இழுக்கப்படுவதால் கூன் முதுகு நிமிரும். தண்டு வடமும் அதன் வழியே செல்லும் நரம்புகளும் பலம் பெறும்.

நுரையீரல் சுவாச உறுப்புகள் நன்கு சுறுசுறுப்படையும்.

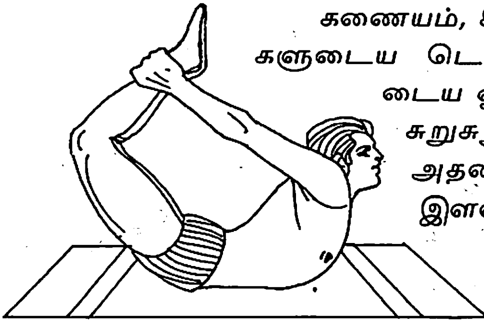
விருச்சிகாசனம்

தேளின் வால் பின்னால் உயர்ந்து வளைந்து இருப்பது போல இந்த ஆசனம் இருப்பதால் இப்பெயர் பெற்றது.

அதிகபட்சம் முதுகெலும்பு வளைவதால் உடலின் எல்லாத் தசைகளும் இழுக்கப்படுகிறது. மூளை உட்பட உடலின் அனைத்துப் பகுதிக்கும் ரத்த ஓட்டம் அதிகமாகும்.

தனுராசனம்

வில் போன்று இந்த ஆசனம் தோற்றமளிப்பதால் இப்பெயர் பெற்றது. இது பெண்களுக்கு நல்ல பலன் தரும் ஆசனம். மாதவிடாய் வயிற்றுக் கோளாறுகள் நீங்கும். அட்ரீனல் நாளத்தை நன்கு இயக்கி உடல் முழுவதும் சுறுசுறுப்படையச் செய்யும்.



கணையம், சிறுநீரகங்கள், ஆண்களுடைய டெஸ்டீஸ், பெண்களுடைய ஓவரி முதலியவற்றை சுறுசுறுப்படையச் செய்து அதனால் பலம் பெற்று இளமை உண்டாகும்.

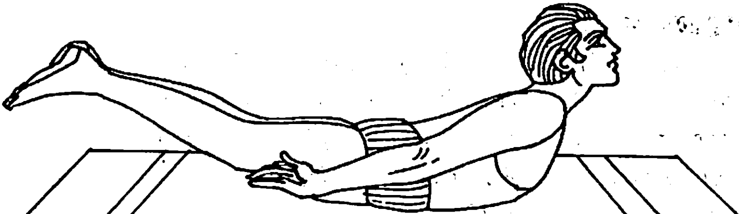
நரம்புகளும் முதுகெலும்பும் நன்கு வளையும் தன்மை பெறும். வயிற்றுப் பகுதிக்கு ரத்த ஓட்டம் அதிகமாகி வயிற்று ஊளைச்சதை கரையும்.

அஜீரணம், வயிற்று வலி, கீல் வாதம், கூன்முதுகு, முதுகுவலி, வாயுத்தொல்லை நீங்கும். ஆஸ்த்துமா, மார்ப்புச்சளி அறவே ஓடிப்போகும்.

சலபாசனம்

சலபாசனத்தினால் முதுகெலும்பு பின்புறமாக வளைவதாலும் வயிற்றுப் பகுதி அதிகமாக அழுத்தப் படுவதாலும் உடலின் கீழ்ப்பகுதிக்கு அதிகப் பலன்கள் கிடைக்கின்றன.

வயிற்றுப் பகுதிக்கு அதிகமான ரத்த ஓட்டம் ஏற்படுவதால் பாலுறவுச் சுரப்பிகள் வலுவடையும். சிறுநீரகம்.



கல்லீரல், மண்ணீரல், கணையம் போன்ற உறுப்புகள் நன்கு செயல்படும்.

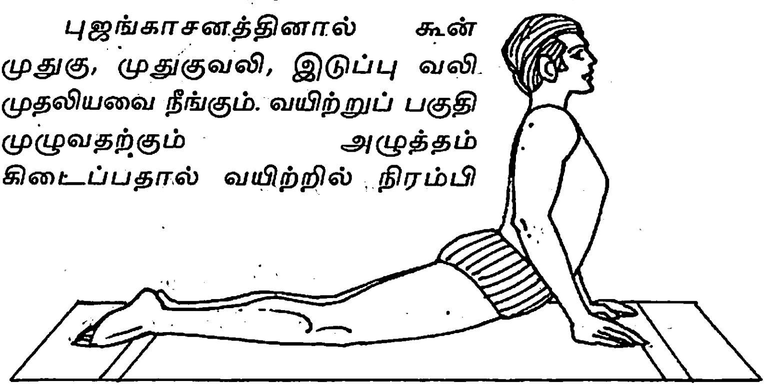
குடல்கள் நன்றாக இழுக்கப்படுவதால் மலச்சிக்கல், செரிமானக் கோளாறுகள் நீங்கும். வயிறு, இடுப்பு, தொடைகளில் அதிகப்படியான சதை போடாமல் உடம்பு கட்டாக இருக்கும்.

நுரையீரல் நன்கு விரிந்து பலமடையும். முதுகு வலி, இடுப்பு வலி அணுகாது.

புஜங்காசனம்

புஜங்கம் என்றால் நாகப்பாம்பு. நல்ல பாம்பு படம் எடுத்தது போல இந்த ஆசனம் தோற்றமளிப்பதால் இப்பெயர் பெற்றது.

புஜங்காசனத்தினால் கூன் முதுகு, முதுகுவலி, இடுப்பு வலி முதலியவை நீங்கும். வயிற்றுப் பகுதி முழுவதற்கும் அழுத்தம் கிடைப்பதால் வயிற்றில் நிரம்பி



செரித்த உணவு பெருங்குடலிலிருந்து மலக்குடலுக்குத் தள்ளப்படுவதால் மலச்சிக்கல் ஏற்படாது.

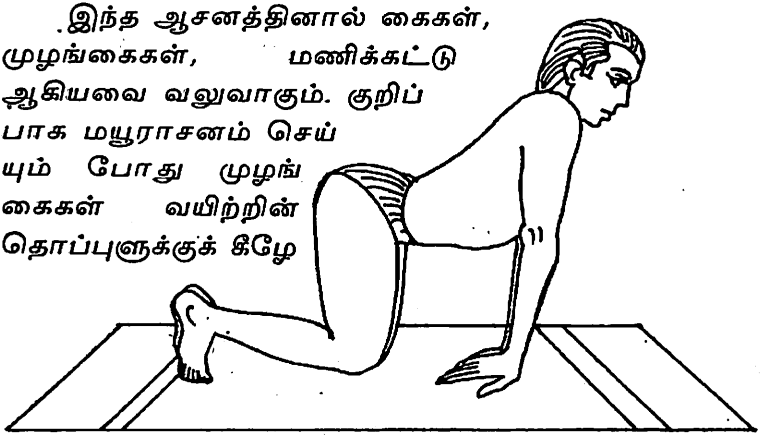
பெண்களுக்கு அண்டகோசத்தையும் கருப்பையை யும் சுறுசுறுப்பாக்கி வலுவடையச் செய்கிறது. மாத

விடாய்க் கோளாறு, வெள்ளைப்போக்கு நீங்கும். கருப்பை கோளாறு நீங்கும்.

மயூராசனம்

இந்த ஆசனத்திலிருக்கும் போது மயிலைப் போன்று தோற்றம் தருவதால் மயூராசனம் என்று பெயர்.

இந்த ஆசனத்தினால் கைகள், முழங்கைகள், மணிக்கட்டு ஆகியவை வலுவாகும். குறிப்பாக மயூராசனம் செய்யும் போது முழங்கைகள் வயிற்றின் தொப்புளுக்குக் கீழே



அழுத்துவதால் எல்லா வயிற்றுக் கோளாறுகளும் வாயுத்தொந்தரவும் நீங்கும்.

ஜீரண மண்டலத்தைச் சுறுசுறுப்பாக்கும். கல்லீரல், கணையம், வயிறு, சிறுநீரகம் ஆகியவை நன்கு இயங்கும்.

சிம்மாசனம்

இந்த ஆசனம் செய்யும் முறை சிங்கத்தை ஒத்திருப்பதால் இப்பெயர் வந்தது. இந்த ஆசனம் செய்வதால் மிருதுவான முகத்தசைகள் பெறவும் இனிமையான குரலினைப் பெறவும் உதவுகிறது.

வாய் நாற்றத்தைத் தவிர்க்க உதவுகிறது. இது குரல் நாண்களைத் தூண்டி விடுவதால் இனிமையான, தெளிவான குரலைக் கொடுக்கிறது.

கருடாசனம்

இந்த ஆசனத் தோற்றம் கருடனைப் போலிருப்பதால் இப்பெயர் பெற்றது. இந்த ஆசனம் செய்வதால் கெண்டைக்கால் தசைகளைப் பலப்படுத்தி தொடைப்பகுதியில் உள்ள அதிகமான சதையைக் கரைக்க உதவுகிறது.

வீரபத்திர ஆசனம்

வீரபத்திர ஆசனம் அடி வயிற்று உறுப்புகளைத் தூண்டி விடுவதோடு கால் தசைகள் சீராகவும் அழகாகவும் இருக்க உதவுகிறது.

திரிகோணாசனா

இவ்வாசனம் கெண்டைக்கால், தொடை தசைகளை வலுவாக்குகிறது. முதுகுவலி, கூன் முதுகு ஆகியவற்றை நீக்குகிறது.

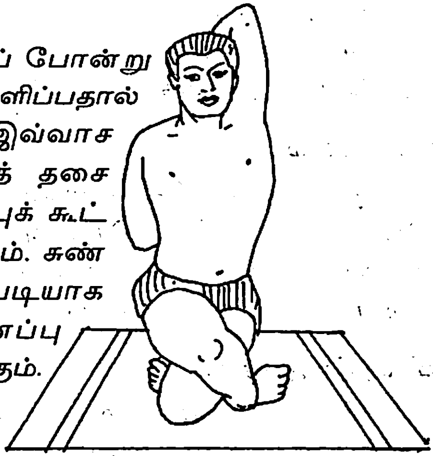
கர்ப்பாசனம்

இவ்வாசனம் குடல் சம்பந்தமான கோளாறுகள் அனைத்தையும் நீக்கி வயிற்றுத் தசைகள் சுலபமாக இயங்கச் செய்யும். இடுப்பு கால்கள் இவற்றைப் பலப்படுத்தும். உடலின் கீழ்ப்பாகத்தில் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

மகாமுத்ராசனம்

இவ்வாசனம் எல்லாவிதமான வயிற்றுக் கோளாறுகளையும் நீக்கும். முதுகெலும்பை வளையும் தன்மை உடையதாக்கும்.

கோமுகாசனம்



பசுவின் தலையைப் போன்று இந்த ஆசனம் தோற்ற மளிப்பதால் இப்பெயர் பெற்றது. இவ்வாசனம் தோள் பட்டைத் தசைகளுக்கும் மார்பெலும்புக் கூட்டிற்கும் நன்மை பயக்கும். சுண்ணாம்புச்சத்து அதிகப்படியாக தோள்பட்டை இணைப்புகளில் சேருவதைத் தடுக்கும்.

கோரக்காசனம்

இந்த ஆசனம் கால், தொடை தசைகளை இழுக்கும். இந்த ஆசனம் பெண்கள் பேறு காலத்தில் வயிற்றுக்குக் கீழாக உள்ள தசைகளை வளையும் தன்மை பெற்று பேறு காலப் பெண்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்.

பாகாசனம்

இந்த ஆசனம் கைகளையும் வயிற்று உறுப்புகளையும் வலுப்படுத்தும்.

புஜபீடாசனம்

இந்த ஆசனம் கைகளின் மணிக்கட்டுகளைப் பலப்படுத்துவதோடு வயிற்றிலுள்ள அதிகக் கொழுப்பையும் குறைக்கும். இதனால் உடல் கனம் குறைந்து லேசாக இருக்கும்.

குக்குடாசனம்

இந்த ஆசனத்தின் மூலம் மணிக்கட்டு, தோள் பட்டைகள் வலிமையடையும்.

தோலாசனம்

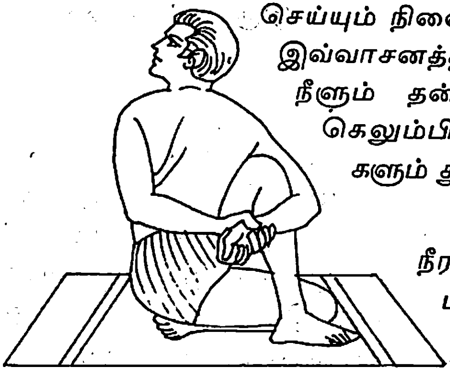
இந்த ஆசனம் தராசுத்தட்டு (தோலா) போலத் தோற்றம் தருவதால் இப்பெயர் பெற்றது. இந்த ஆசனத்தின் மூலம் மணிக்கட்டு, கைகள், வயிற்றுத் தசைகள் ஆகியவை வலிமை பெறுவதாகும். இது வயிற்றில் வாயு, அஜீரணக் கோளாறு, மலச்சிக்கலை நீக்கும். இரவில் தன்னிச்சையாக விந்து வெளியாவதைக் கட்டுப்படுத்தும்.

வக்ராசனம்

இவ்வாசனத்தின் மூலம் கல்லீரல், கணையம், வயிறு, சிறுநீரகம் ஆகியவைகள் தூண்டப்பட்டு சுறுசுறுப்பாக இயங்கும். ஜீரண சக்தி அதிகமாகும்.

அர்த்தமச்சேந்திராசனம்

இந்த ஆசனம் முதுகெலும்பைப் பாதி (அர்த்த) திருகச் செய்யும் நிலையில் வைத்திருக்கும். இவ்வாசனத்தினால் முதுகெலும்பு நீளும் தன்மையடையும். முது கெலும்பின் அனைத்து நரம்பு களும் தூண்டி விடப்படும்.



நீரிழிவு நோய் சிறு நீரகக் கோளாறுகள், மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

கபோடாசனம்

இவ்வாசனத்தினால் கால், தொடை தசைகளுக்கும் பின்புறம் முதுகெலும்பு இழுக்கப்பட்டு வளைக்கப் படுவதால் ரத்த ஓட்டம் நன்கு பாய்ந்து வலிமையடையும்.

சுப்த வஜ்ராசனம்

இந்த ஆசனம் பெண்களுக்கு உகந்த ஆசனம். ஜனனேந்திர பாகங்களுக்கு நல்லது. முதுகெலும்பின் வளையும் தன்மை இந்த ஆசனப் பயிற்சியால் அதிகமாகும்.

இது கால் தசைகள் பின்புறத்துத் தசைகள் இழுக்கப்பட்டு அதனால் நன்கு பலமடையும். தைராய்டு சுரப்பி, பாரா தைராய்டு சுரப்பி போன்ற பகுதிகளில் ரத்த ஓட்டம் அதிகமாகிப் பயன் அடையும்.

தார்மீக ஆசனம்

வஜ்ராசன நிலையில் வணங்கும் நிலை போல் தோற்றமளிப்பது தார்மீக ஆசனமாகும். இதனால் தீராத தலைவலி, பொதுவான சைனஸ் போன்றவை நீங்கும்.

முதுகெலும்பு வளையும் தன்மை பெறும். சில பிரச்சினைகளால் இறுக்கமாக இருக்கும் மூளையின் இறுக்கம் விடுதலையாகும்.

யோக நித்ராசனம்

இவ்வாசனத்தினால் நுரையீரலும் வயிறும் அதிகபட்சம் விரிவடைவதால் இரு உறுப்புகளும் பயனடைகின்றன. வயிற்றுப் பகுதி நன்கு அழுத்தப் படுவதால் வயிற்றிலுள்ள பகுதிகள் நன்கு மஸாஜ் செய்யப்பட்டு சுறுசுறுப்பாக இயங்குகிறது. கழுத்து, கால்கள், தொடை இழுக்கப்பட்டு வலுவடைகிறது.

ஜானு சிரசாசனம்

இந்த ஆசனத்தைத் தொடர்ந்து செய்வதன் மூலம் வயிற்றுக் கோளாறுகள் நீங்கும். விந்து கெட்டிப்படும்.

நடராஜாசனா

இவ்வாசனத்தின் மூலம் கால் தசைகளும் முது கெலும்புகளும் பலம் பெறும்.

தவளையாசனம்

இவ்வாசன்த்தின் மூலம் கணுக்கால் மூட்டுக்களும் முழங்கால் இணைப்புகளும் நன்மை பெறும். கர்ப்ப மாயிருக்கும் பெண்களுக்குப் பயனளிக்கும் ஆசனம் இது.

சாந்தி ஆசனம்

இந்த ஆசனத்தை எல்லா ஆசனத்திற்கும் பிறகு கடைசியாக செய்ய வேண்டும். சாந்தியாசனம் செய்யாமல் யோகப் பயிற்சியை முடிக்கக் கூடாது.

எல்லாவிதமான மன உளைச்சலும் இவ்வாசனம் பயில்வதால் நீங்கி விடும். உடல் இறுக்கம், மன இறுக்கம் எல்லாம் தளர்ந்து சாந்தி கிட்டும். அமைதியும், ஆனந்தமும் உணர்த்தும் ஆசனம் இது.

15. எண் பெரும் ஆற்றல்கள்

புவி மண்டலத்தை இயக்கும் ஆற்றல் படைத்தவர் களாய் நம்மிடையே வாழ்ந்த சித்தர்களின் அற்புத சித்திகள் அனைத்தும் பிரமன் ஊன்றிய அழியாத கற்பக வித்துக்களாகும்.

இந்த மனித சமூகத்தின்பால் சதா சர்வகாலமும் இரக்கமும் கருணையும் பரிவும் கொண்ட அறிவாளர் களாக இந்த சித்தர்கள் விளங்கினார்கள்.

தங்களது கடும் தவத்தாலும் யோகத்தினாலும் பெற்ற சித்திகள் அனைத்தையும் பலவீன மாந்தருக்கே

அர்ப்பணம் செய்துள்ளனர். கடவுளரின் தூதுவர் களாகவே இப்பூவுலகில் இவர்களின் அவதாரங்கள் நிலை பெற்றிருக்கின்றன.

'உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர். திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்' என்று திருமூலர் சித்தர்களின் உடல் தத்துவத்தை விளக்குகிறார்.

உலகம் தோன்றிய வரலாற்று ரகசியமும் உயிர்களின் சிருஷ்டிக்கான மர்ம முடிச்சுக்களையும் ஞானத்தால் அறிந்து உலகுக்கு உரைத்தவர்கள் முதன் முதலில் சித்தர்களே.

பஞ்ச பூதங்களின் சேர்க்கையால் ஆசனம் மனித தேகத்தில் தொடை வரை நிலக்கூறுபாடும், நாபி வரை நீர் கூறுபாடும், நாபி முதல் இதயம் வரை நெருப்புக் கூறுபாடும் தலையில் ஆகாயக் கூறுபாடும் உள்ளன.

இயற்கையான மரணம் ஒரு மனிதனுக்கு நிலப் பகுதியான தொடை வரை தீண்டுகிறது. அதன்பின் நிலப்பகுதி, நீர்ப்பகுதி நாபியில் உள்ள ஜடராக்னியில் அடங்கியபின் இந்த மூன்றும் வாயுப்பகுதியில் கலந்து இயக்கங்களை நிறுத்தும். அதன்பின் ஆகாயப் பகுதியான வாய், கண், காது, உச்சிப்பகுதிகளைச் சேர்த்து அங்கு அவைகளின் இயக்கங்களை நிறுத்தி கண் வழியாக மூக்கு வழியாக உயிர் உடலை விட்டு நீங்கும்.

இயற்கை மரணம் சம்பவித்து உயிர் பிரியும் நிலை ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு வழியாய் அமைவதை அனுபவரீதியாக அறிந்திருக்கின்றனர் சித்தர்கள்.

யோகியருக்கும் ஞானியருக்கும் கபால வழியாகவும் புண்ணியருக்குக் கண், காது, மூக்கு வழியாகவும்

பாவிகளுக்கு ஆசன வாய் வழியாகவும் உயிரானது பிரிகிறது.

சித்தர்கள் கண்ட பேருண்மைக்கான வெளிச்சத்தின் முன் இன்றைய அதிநவீன விஞ்ஞானம் மெய்யாகவே மருண்டு விழிக்கிறது.

சந்ததமும் இளமையோடு இருக்கலாம்
மற்றொரு சரீரத்திலும் புகலாம்
சலம் மேல் நடக்கலாம்
கனல் மேல் இருக்கலாம்
தன்னிகரில்லா சித்தி பெறலாம்

என் தாயுமானவ மகரிஷி அறிந்த ரகசியத்தினை ஆராய்ந்து அறிவது யாவருக்கும் அவசியமே!

'ததோ அணிமாதி ப்ராதுர்பாவ: காய ஸம்பத்தத்தர்
மாணபிகா தஸ்ச்ச'

என்று ஸ்ரீ பதஞ்சலி யோக சூத்திரத்தில் எண்பெரும் ஆற்றல்கள் குறித்து சொல்லப்பட்டுள்ளது.

பூத ஜெயத்தால் அணிமா முதலிய எண்பெரும் சித்திகளும் சித்தர்கள் கைக்கொண்டு வெற்றி கண்டு உள்ளனர்.

எண்பெரும் ஆற்றல்கள் யாதெனில் அணிமா, மஹிமா, கரிமா, இலகிமா, பிராப்தி, வசித்வம், பிரகாமியம், ஈசத்துவம் ஆகும்.

அணிமா சித்தி

அணுக்களின் மீதான ஆளுமையின் அடிப்படையில் இந்த அணிமா சக்தி உருவாகின்றது. அணுக்களைப்

பிரித்துவிட்டு மீண்டும் வேண்டுவது போல ஒருங்கிணைத்துக் கொள்ளுதல், அதாவது அணு போல உடம்பைச் சுருக்கி சிறியதாகச் செய்துகொள்ள முடியும் சித்தி அணிமா சித்தியாகும்.

அணிமா சித்தியின் மூலம் சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலையில் பஞ்சபூத அணுக்கள் நிறைந்திருப்பதால் மாற்றியமைத்துக் கொள்வதோ ஓரிடத்தில் கலைத்துவிட்டு வேறிடத்தில் மீண்டும் கூட்டியமைத்துக் கொள்வதோ முடியும். அணிமா ஆற்றல் மூலம் நினைத்தபோது உடலைச் சிறிதாகச் சுருக்கிக் கொள்வது எளிது.

இந்த அணிமா சித்தி மூலம் எவ்விதத் தடையுமின்றி சுவர் கதவு போன்ற ஜடப்பொருள்களை ஊடுருவிச் செல்ல முடியும். பூமிக்குள் புதைத்தாலும் பூமியைத் தோண்டாமலேயே மேலே வரமுடியும் அணிமா சித்தி மூலம்.

பிரபஞ்சத்தில் பொருள்கள் எல்லாம் அணுக்களின் கூட்டு விகிதாச்சாரப்படி வந்து இருக்கின்றன. பல்வேறு விகிதத்தில் அணுக்கள் ஒன்றுகூடி ஒருங்கிணைந்தே பௌதிகப் பொருள் இருப்பிற்கு வந்துள்ளது. ஒன்று இணைந்துள்ள அணுக்கள் பிரிந்தால் பொருள் இராது. கலைந்து போகும்.

பிரபஞ்சம் முழுவதிலும் ஜடப்பொருளும் உயிர்ப் பொருளும் சேர்ந்து ஜடப்பொருளுக்குச் சக்தி உண்டாகி அணுவிகிதாச்சாரப்படி சேர்ந்தும் பிரிந்தும் இந்தப் பிரபஞ்சம் உண்டாகி இருப்பதாக யோகத் தத்துவம் கூறுகின்றது. பஞ்சபூதங்களின் கூட்டே இயற்கை. இதுவே பௌதிகம். இந்தப் பௌதீக இயற்கைப் பஞ்சபத

அணுக்களின் கூட்டு ஒருவிதம் குறிப்பிட்ட விகிதாச் சாரத்தில் சேர்ந்து அமைந்திருப்பதே இப்போது அமைந்துள்ள உடல்.

அணுக்களைச் சேர்க்கவும், பிரிக்கவும் தெரிந்து கொண்ட சித்தர்களின் இவ்விதச் சக்திகளை அணிமா சித்தி என்கிறார்கள்.

உயிர்ப்பொருளுக்கு தன்னையும் சுற்றுப்புறத்தையும் தெரிந்து கொள்ளும் ஞானம் உள்ளது. ஆனால் ஜடப்பொருளுக்கு அந்த ஞானம் இருப்பதில்லை. உயிர்ப்பொருளானது நினைவுகளால் ஜடப்பொருளை ஆளும் தன்மை உடையது.

ஒரு யோகியானவன் இந்தப் பிரபஞ்சத்தையும் அதிலுள்ள பொருள்களையும் அப்படியே அடக்கியாளும் தன்மையைப் பெற்று விடுகிறான். இந்தப் பிரபஞ்சம் தனது சரீரமாகவும், தான் இட்ட வேலையை பிரபஞ்சம் செய்ய வேண்டும் தன் நினைவுகளைப்போல அது உருமாற வேண்டும் என்று மனத்தால் பாவித்து யோகியானவன் சாதிக்கின்றான்.

நமது உடலைக் கட்டுப்படுத்துகின்ற ஆற்றல் வேண்டும். அறிவின் மிகுதிக்கேற்பவும் பயிற்சிக்கேற்பவும் இந்தப் பிரபஞ்சத்தின் அணுக்கூறுகளை ஆளும் தன்மை கைவரப் போகும்போது அது அணிமா ஆற்றலாக மாறுகிறது.

உடலின் ஒவ்வோர் அணுவையும் கட்டுப்படுத்தி மனப்பயிற்சி தேறிய நிலையில் நினைவினாலேயே இந்தப் பிரபஞ்சத்தின் பௌதீக பூத அணுக்களைக் கையாளுவதில் அணிமா சக்தி வெளிப்படும்.

அணுவைப் போல சின்னதாக உடலைச் சுருக்கிக் கொண்டு மறைந்து வாழ்ந்த கதைகள் புராணங்களில் அநேகம் உண்டு. இந்திரன் முதலான தேவர்கள் அசுரர்களுக்குப் பயந்து கொண்டு இந்த அணிமா சக்தியின் மூலமாகவே தங்களைச் சிறு வடிவமாக்கிக் கொண்டு மறைந்திருக்கின்றனர்.

வள்ளலார் பூட்டப்பட்டிருந்த அறைக்குள்ளிருந்து வெளியேறியது இவ்வகை சித்தியின் வழியேதான். பூத பிரேத பைசாசங்களும் இந்த அணிமா ஆற்றலினால்தான் தடுப்புகளில் நுழைந்து மறுபுறம் சென்று விடுகின்றன.

அசுவத்தாமாவின் பிரும்மாஸ்திரம் அபிமன்யுவின் மனைவி உத்தரையின் கர்ப்பத்தில் இருந்த பரீட்சித்துவைத் தாக்காமல் காக்க அவளுடைய கருப்பையுள் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் மிகச்சிறிய வடிவில் சென்றார் என்கிறது மகாபாரதம்.

விசுவாமித்திரர் இந்த ஒப்பரிய அணிமா சித்தி கைவரப் பட்டதால்தான் பிரபஞ்சம் முழுவதும் பரவிய தம்மனத்தால் பிரபஞ்ச அணுக்களைக் கூட்டி ஒருங்கிணைத்து சந்திரன், சூரியன் முதலிய கோள்களைப் படைக்கத் தொடங்கினார். திரிசங்குவுக்காக மின்னணுக் களாகப் புதிய சொர்க்கத்தைப் படைக்க முடிந்தது.

கண்களால் அறியமுடியாத துளைகள் சுவர்களிலும் மரங்களிலும் உண்டு. அவற்றின் வழியே அணுக்கள் புகுந்து செல்ல முடியும். இதுபோன்ற திரைகளுக்குள் ஊடுருவிச் செல்ல உடலின் அணுக்களைப் பிரித்து அத்துளைகள் மூலம் மறுபுறம் செல்லும் சித்தி இந்த அணிமா சித்தியாகும்.

உடல் வேறு மனம் அவற்றிலிருந்து வேறு என்றெல்லாம் தவறாக எண்ணுவதால் அவற்றின் இயக்கம் நமக்குப் புரியாமல் போய்விடுகின்றது. அதனால் அவற்றின் மீது நமக்கு ஆளுகை அவ்வளவாக இல்லாமல் இருக்கிறது. சூட்சம உடலே மனம், ஸ்தூல மனமே உடல் என்று இரண்டும் ஒரே சங்கதி என்பதன் மூலம் சமரசம் செய்கின்றது.

உடலின் அணுக்கள் ஒவ்வொன்றிலும் மனம் என்பதன் அம்சமும் இடம் பெற்றுள்ளது என்று அறிய வேண்டும். இதனால் மனத்தின் உணர்வுகளும் நினைவுகளும் உடலின் அணுக்களைப் பாதிக்கக்கூடியவை என்று தெரிந்து கொள்ளலாம்.

அணுக்களின் மீதான ஆளுமையால் மலை என்னும் பௌதீக அணுக்களைப் பிரித்து மலையை ஒரு கணத்தில் மறையச் செய்ய முடியும், உருவாக்க முடியும். சித்தர்கள் இதுபோன்று எண்ணற்ற மலைகளை உருவாக்கவும் மாற்றவும் முயன்றிருக்கிறார்கள்.

அதுபோலவே காற்றின் அணுக்கூறுகளை இவ்வகை சித்தியால் கையாண்டு கடும் நாற்றத்தை மனதிற்கினிய மணமாக மாற்ற முடியும்.

நீர் அணுக்களை இவ்வகையில் மாற்றி நாக்கின் சுவையம்சம் மாற்ற முடியும். ஏசுநாதர் தண்ணீரை திராட்சை ரசமாக மாற்றியதும், பாதி அப்பம் கொண்டு பல்லாயிரக்கணக்கான மக்களுக்குப் பகிர்ந்து கொடுத்ததும் அணிமா ஆற்றல் மூலம்தான்.

ஒளியின் தோற்ற வடிவையும் இவ்வாறு அணுக் கூறுகளைப் பிரித்து மாற்றி அற்புதங்கள் நிகழ்த்தலாம். நெருப்பு மீதேறி நின்று சுடாமல் செய்வது இவ்வகைச் சித்தியைச் சேர்ந்ததே.

வாயு மீதான ஆளுகையினால் பூமியிலிருந்து கிளம்புதல், ஆகாயத்தில் உலாவுதல், நீர் மேல் நடத்தல், முள்ளில் படுத்தல் போன்ற அபூர்வ சித்திகளைச் செய்திருக்கின்றனர் சித்தர்கள்.

யோகி தன் உடலின் உருவத்தோற்றத்தின் மீது சம்யமம் செய்து அதைப் பிறர் கண்களுக்குப் புலப்படாமல் மறைந்து விடுவதும் இந்த அணிமா ஆற்றலால்தான்.

'காயரூப ஸம்யமாத் தத்ராஹ்ய சக்தி ஸ்தம்பே
சக்ஷுப்ரகாசா ஸம்யோகே அந்தர்த தானம்'

என்கிறது ஸ்ரீ பதஞ்சலி யோகசூத்ரம்.

போக முனிவர், புலிப்பாணி சித்தர், யாகோபு சித்தர் போன்றோர் ஆகாய மார்க்கமாக பல தேசங்கள் சென்றதாக வரலாறு உண்டு.

திருமூலர், அகத்தியர் போன்ற சித்தர்களும் ககன மார்க்கத்தில் உலாவியதெல்லாம் அணிமா ஆற்ற லினால்தான்.

பஞ்சபூதங்களின் அணுக்களின் எண்ணிக்கை அளவைக் குறைப்பதன் மூலம் உடலின் அகல நீள பருமன் அளவைக் குறைக்கலாம். விகிதாச்சார அளவைக் குறைப்பதாலும் மாற்றியமைத்து உடலையே மாற்றி அமைத்துக் கொள்ள இயலும்.

பிராண அணுக்களைக் கட்டுப்படுத்துவது பெரிய ஆற்றலாகும். உணர்விழந்த பகுதிகளை உயிர் பெறச் செய்யலாம். மூளையை இயக்க உதவலாம். இளமை நிலைக்க முதுமை நீங்கச் செய்யலாம்.

வாயு அணுக்கள் வசப்படுவதால் பிரபஞ்சத்தில் பல அற்புத வேலைகளைச் செய்துகொண்டு பல காலம் நோய் நொடியின்றி மரணத்தை வென்று வாழலாம்.

அணிமா எனப்படும் ஒரு சித்தியே ஏறத்தாழ எல்லா சக்திகளையும் பெற வைத்துவிடும். அணிமா ஆற்றலினால் வானம் மட்டுமல்ல, ஞானமும் வசப்படும்.

மகிமா சித்தி

அணுக்களின் மீதான ஆளுகை பற்றியதுதான் மகிமா சக்தி. சிறிய அளவுள்ள தனது உடலின் அணுக்களை எவ்வளவு பெரிய வடிவை எடுத்துக்கொள்ளத் தீர்மானிக்கிறானோ அவ்வளவு பெரிய உடலுக்குத் தேவையான அளவு பஞ்சபூத அணுக்களைத் திரட்டி பரு உடலாக அடுக்கி அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அவ்வடிவில் தேவையான உயர அகலத்திற்கு ஆகாயம் உள் நுழைந்து தூக்கி நிறுத்தும்படிச் செய்ய வேண்டும். அந்த ஆகாயத்திலேயே மற்றைய பூத அணுக்கள் நிறைந்து நிற்பனவாகும்.

சாதாரண நிலையில் ஐந்தரை அடி உயரமுள்ள உடலை உடையவன் வேண்டும்போது அந்த உடலை வானளாவியதாகச் செய்துகொள்ள முடியுமானால் ஒரு தென்னை மர உயரத்திற்கு அதற்கேற்ற அகலத்துடன் செய்துகொள்ள முடியும் இந்த மகிமா ஆற்றலினால்.

மகாபாரதத்தில் கண்ண பரமாத்மா விஸ்வரூப தரிசனம் விண்ணுக்கும் மண்ணுக்குமாக நின்றது இந்த மகிமா ஆற்றலால்தான்.

புத்த பகவான் தன்னுடைய மக்களுக்கு தனது பெருமையை அறியச் செய்ய விஸ்வரூபம் காட்டியதும் இந்த மகிமா ஆற்றலால்தான். குள்ள வாமனன் என வந்து யாசித்த விஷ்ணு ஓங்கி வளர்ந்து ஈரடியால் உலகெலாம் அளந்தது இந்த ஆற்றலால்தான். இந்த மகிமா சித்தியிலும் அணுக்களிலமைந்த மன அம்சத்திற்கும் தீர்மானத்திற் கேற்ப கட்டளை புரிய அணுக்கள் பெருகத் தொடங்குகின்றன.

அந்தந்த பூத அணுக்கள் தத்தம் அம்சமான பூதத்தின் மூல நிலையிலிருந்து அந்தந்த பூத அணுக்களை எடுத்துக் கொண்டு பெருகுகின்றன. எண்ணத்திற்கேற்ப மனமும் உடலும் ஒன்றுபட்ட நிலையில்தான் இது சாத்தியமாகும்.

துர்வாச மகரிஷிக்கு ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் திரௌபதை மூலமாக ஒரு பருக்கைச் சோறும், துளிக் கீரையும் கொண்டு நூற்றுக்கணக்கான முனிவர்களின் பசி போக்கியது இந்த மகிமா சித்தி மூலமே.

அதுபோல துரியோதன சபையில் திரௌபதை துகிலுரியப்பட்டபோது வளர்ந்துகொண்டே இருந்த துகிலும் மகிமா சித்தியின் மூலம்தான். கடோத்கஜன் மாபெரும் வடிவெடுத்து குருக்ஷேத்திரப் போரில் பல்லாயிரக்கணக்கானவர்களைக் கொன்றது மகிமா சக்தியினால்தான்.

அனுமன் விண்ணுக்கும் மண்ணுக்குமாக விஸ்வரூபம் எடுத்து இலங்கையை அழித்ததும் மகிமா சக்தி மூலமாகவேதான்.

உடலியலில் மிகச் சிறந்த, அறிவு பெற்ற யோகம் மனத்திறமையையும் மாபெருமளவில் பெறச் செய்வதால் யோகி வேண்டும்போது உடல் உயரம், பருமனைக் கூட்டி பெரிய வடிவெடுக்கவோ குறைத்துச் சிறிய வடி வெடுக்கவோ முடிந்தவனாக இருக்கிறான்.

மன உணர்விற்கேற்பவே உடலைப் பெரிதாக்கும் வல்லமை மனத்திண்மை பெருகிய நிலையில் வாய்க்கிறது. அதனால் மனமே உடலை உற்பத்தி செய்து உள்ளே இருந்து வேலை செய்கிறது. அந்த மனம்தான் உடலணுக் களை உண்டாக்கி கட்டுப்படுத்துகிறது. இது உடற்கூறு நன்கறிந்த சித்தர்களுக்கு யோக சித்தியின் மூலம் சாத்தியமாகிறது.

இயற்கையில் மாறுதல்கள் நிகழ்ந்துகொண்டே இருக்கிறது. முன்பு கடல் இருந்த இடத்தில் இமய மலை எழுந்து நிற்கிறது. இறைவனது மகிமா ஆற்றலினால்தான் பிரபஞ்சம் இவ்வாறு விரிவடைகின்றது.

மனிதனின் உள்மனம் பிரபஞ்சம் முழுவதும் பரவி நிற்கிறது. இந்த உள்மன இயக்கத்தின் காரணமாக உலகில் மாய அற்புத வேலைகளைச் செய்ய அவனால் முடியும். அது யோகப் பயிற்சியின் மூலம் சாத்தியமாகிறது.

கரிமா சக்தி

ஒரு பொருள் கனமாகவும் இன்னொன்று இலே சாகவும் இருக்கின்றது. அந்த லேசான பொருளை வேண்டும்போது வேண்டிய அளவிற்கு கனமாக்க முடிவது அற்புத சித்தியான கரிமா எனப்படுகிறது.

பஞ்சு லேசானது. கல் கனமானது. பஞ்சை வீசினால் காற்றில் அலைந்து திரியும். கல்லை வீசினால் உயரே சென்று பின் பொத்தென்று கீழே விழும்

பஞ்சையும் அப்படி பொத்தென்று விழவைக்க முடியும். லேசான பஞ்சினை இறுக்கிக் கசக்கினால் கனமாகி விடும். அதை இப்போது எறிய முடியும்.

ஒரு பொருள் எவ்வளவு கனமாக இருக்கின்றதோ அதைவிட, பலமடங்கு எடையுள்ளதாக இந்தக் கரிமா சித்தியால் செய்து விடலாம்.

கனம் என்பது ஒரு பொருளின் எடையைப் பொறுத்தது. ஒரு பொருளின் எடை என்பது பூமி அதை இழுக்கும் விசையைப் பொறுத்ததாகும். பூமியில் முன்னூறு பவுண்டு எடையுள்ள கனமான மனிதன் சந்திரனுக்குப் போனால் எடை குறைந்து லேசானவராகி விடுகிறார். ஏனென்றால் சந்திரனில் தரையை நோக்கி இழுக்கும் ஆற்றல் மிகக் குறைவாக இருப்பதால் அது ஏற்படுகிறது.

கரிமா எனும் அற்புத சக்தி அணுக்கள் பற்றிய ஆளுமை மூலமே நடக்கிறது. உடம்பைக் கனமாக்கிக் கொள்ள வேண்டுமென்றால் கனமான பூமியின் அம்சம் உடலில் அதிகரிக்கும்படி செய்துகொள்ள வேண்டும். உடலணுக்களில் நிலம் அணுக்களை அதிகரித்துக் கொள்ள வேண்டும். மனதில் உணர்வுக் கவனத்தை பூமியை நோக்கிச் செலுத்த வேண்டும். நன்றாகக் கால்களை ஊன்றி அழுத்த வேண்டும்.

இராவணன் கைலாயத்தைத் தோள் வலியால் தூக்கியபோது சிவபிரான் கால் கட்டை விரலால் அழுத்த இராவணன் கைலாயத்திற்கடியில் மாட்டிக்கொண்டான்.

அதுபோலவே மகாபாரதப் போரின் போது அர்ச்சுனன் கழுத்தை கர்ணனின் அஸ்திரம் துண்டிக்

காமல் தடுக்க கண்ணன் கால் கட்டை விரலால் தேரை அழுத்த அது பூமியில் ஒரு சாண் ஆழத்தில் புதைந்தது.

குழந்தையாக இருந்த கண்ணனைக் கொல்வதற்காக அசுரன் கையில் எடுத்துக்கொண்டு வானில் கிளம்பிப் பறந்தபோது கண்ணன் குழந்தையாக சிறு வடிவில் இருந்தபோதும் அசுரனால் அவரைச் சுமக்க முடிய வில்லை. தாங்கமுடியாத கனமாக அவர் ஆகிவிட அசுரன் கீழே விட்டுச் சென்றான்.

அதுபோலவே கண்ணனின் எடைக்கு எடை பொன் வைக்கத் துணிந்த சத்தியபாமா, ஒரு தட்டில் கண்ணனையும் மறு தட்டில் பொற்கட்டிகளையும் நகைகளையும் எடுத்துக் குவித்த போதும் கண்ணன் இருந்த தட்டு தரையை விட்டு உயரவே இல்லை. கரிமா சக்தியால் தான், அந்த அற்புதத்தைக் கண்ணன் ஏற்படுத்தினார்.

பலமான ஒன்றை மனதினில் ஸம்யமம் செய்து கொள்ள போகத்தில் நமக்கு அந்த பலம் வந்து சேரும்.

யானையை மனதிற்குள் ஸம்யமம் செய்து கொண்டால் யானையின் பலமும் மலையைப் போல பலம் பெற வேண்டினால் மலையின் எடையும் பலமும் உடலுக்குள் ஏற்பட்டு விடும்.

அனுமன் சஞ்சீவி மலையை ஸம்யமம் செய்து தூக்கியதும் இத்தகைய யோக சித்தியினால்தான்.

கரிமா சித்தியில் வாயு பலமே பிரதானமாக இருக்கிறது. நமது உடலில் உள்ள முக்கிய வாயுக்கள் பிராணன், அபானன், உதானன், சமானன், வியானன் ஆகியவையாகும். இவை உடலின் ஐந்து இடங்களிலிருந்து கொண்டு தம் வேலைகளைச் செய்கின்றன.

இந்த வாயுக்களுக்குத் துணை வாயுக்களாக நாகன், கூர்மன், கிரிகரன், தேவதத்தன், தனஞ்சயன் எனும் வாயுக்கள் தனித்தனியாக இயங்கி வருகின்றன.

இதில் நாகன் எனும் வாயு உடலியக்கங்களில் சம நிலைக்கும் நிதானத்திற்கும் காரணமாக அமைந்துள்ளது. இவ்வாயு உடலெங்கும் பரவியுள்ளதால் உடலைக் கட்டை போலச் செய்துகொள்ள பலமுள்ளதாக்கப் பயன் படுகிறது.

இந்த நாகன் வாயுவைக் கட்டுப்படுத்த யோகிகள் அறிந்திருக்கின்றனர். கராத்தே போன்ற தற்காப்புப் போர் கலையில் உடலை விறைத்த கட்டை போலாக்கிக்கொள்ள பயிற்சி உண்டு.

நன்கு பயிற்சி பெற்ற ஒரு கராத்தே வீரர் மீது ஒரு லாரி ஏறிப்போனால்கூட உடல் பாதிப்பின்று அவரால் எழுந்து நடக்க முடியும். மூச்சால் உடலை இறுக்கிக்கொள்ளும் பயிற்சி இது. இந்தக் கரிமா ஆற்றலை நன்கு கற்றவர் கற்பாறை போலத் தரையோடு தரையாகப் படுத்துக்கொண்டு புயல், இடி, பூகம்பம் வந்தால்கூட அசையாதிருப்பர்.

கண்டமூலத்தைத் தியானம் செய்வதால் அல்லது மன ஒருமை செய்வதால் உடலில் எங்கும் பரவி நிற்கும் நாகன் வாயுவைக் கட்டுப்படுத்தி ஆளுமை செய்யலாம்.

உடலின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் ஓடும் எல்லா நாடிகளும் சங்கமிக்கும் இடம் என்று உடலில் ஒரு மையம் இருக்கின்றது. அது தொப்புளுக்கு அருகில் உள்ளது. இந்த இடத்தில் உள்ள நாடிகளின் முடிச்சுதான் கண்டமூல மாகும்.

பிராணாயாமத்தினை ஒருமையடையச் செய்து பிரபஞ்ச சக்தியை எழுப்பிக் கொண்டு போகலாம். அதன் பின்பு மூச்சின் மையமான பிராணனை சூட்சும்ணா நாடிக்குள் செலுத்துவதன் மூலம் அஷ்டமாசித்திகளையும் அடைய முடியும். ஸ்ரீ பதஞ்சலி யோக சூத்ரம் 'பலேஷு ஹஸ்தி பாலதினி' என்று கரிமா ஆற்றல் குறித்து விவரிக்கின்றது.

இலகிமா சித்தி

கரிமா என்பது பொருளின் எடையை கீழ்நோக்கி அழுத்தம் தருவது என்றால் இலகிமா என்பது பொருளை மேல்நோக்கித் தூக்குவது ஆகும்.

வெளிக்கருவிகளை நாடாது மனிதன் தனது உடல் எடையை வேண்டும் போது வேண்டும் அளவிற்கு குறைத்துக்கொள்ள முடிவதை இலகிமா சித்தி என்று அழைக்கப்பர். கரிமா உடலைக் கனமாக்கிக் கொள்வது என்றால் இலகிமா உடலை லேசாக்கிக் கொள்வது ஆகும். எல்லாப் பொருள்களையும் அதனதன் எடைக்கு ஏற்ப நிலம் கவர்ந்திழுக்கிறது. அந்த இழுப்பாற்றலை எதிர்த்து விடுபட்டு மேலே கிளம்புவதற்கு இலகிமா விதி என்று கூறலாம்.

பஞ்சை இரும்பு போலாக்குவது கரிமா. இரும்பை பஞ்சு போலாக்குவது இலகிமா. அதனால்தான் சின்ன இரும்புக்குண்டு கூட தண்ணீரில் போட்டால் மூழ்கிவிடும் நிலையில் பல டன் எடையுள்ள இரும்பாலான கப்பலை மனிதன் நீரில் மிதக்க விட்டுள்ளான்.

விமானத்திலிருந்து பாராசூட் மூலம் குதிக்கும்போது எண்பது கிலோ எடையுள்ள உடம்பு அரைக்கிலோ எடைக்கு மாறுவதும் இலகிமா சித்தியின் மூலம்தான்.

உதானன் வாயுவை வெற்றிகொண்ட சித்தர்கள் நீர்மீது நடக்கிறவராகவும், முள் மீது நிற்பவராகவும் ஆகாயத்தில் உலாவுபவராகவும் வல்லமை பெறுகிறார்.

அபானன் வாயு உடலின் கீழ்ப்பகுதிக்கு அழுத்தம் ஏற்படுத்தும் வாயு. உதானன் வாயுவானது உடலின் மேல் பகுதியில் இருந்து கொண்டு மேல்நோக்கியே நகரக்கூடிய தாக உள்ள வாயுவாகும்.

உதானன் வாயுவானது சுவாசப் பையான நுரையீரல் களின் உடலின்மேல் உறுப்புகளில் வேலைகளை நடத்திக் கொண்டிருக்கிறது.

கீழ்நோக்கி இழுக்கும் புவிஈர்ப்பு ஆற்றலை எதிர்த்து உதானன் வாயு இலங்கச் செய்கிறது.

இலகிமா சித்திக்கு உதாரணமாக மகாபாரத காட்சி ஒன்றைக் கூறலாம். சத்தியபாமா, ருக்மணி இவர்களில் யாருக்குக் கண்ணன் மீது அதிக அன்பு என்பதற்கான போட்டி நடக்கும்.

அப்போது கண்ணன் ஒரு தராசுத் தட்டிலும், சத்தியபாமா தங்கக் கட்டிகளை மற்றொரு தட்டிலும் வைப்பாள். ஆனால் கண்ணன் அமர்ந்த தட்டு எழும்பாமல் கிடக்கும். அதே சமயம், ருக்மினி கண்ணனை ஒரு தட்டில் வைத்து மற்றொரு தட்டில் ஒரு துளசியை எடுத்து வைப்பாள். கண்ணனின் எடை அந்தத் துளசிக்கு ஈடாக நிற்கும். இது இலகிமா சித்தியின் வேலைதான்.

இராமாயணத்தில் கடலில் பாலம் அமைக்க இராமன் போட்ட கற்கள் கடலில் மூழ்காமல் மிதக்கும். அது இலகிமா சித்தியினால்தான்.

புத்தபிரான் ஒரு நதியைக் கடப்பதற்கு படகோட்டிக்குக் கொடுக்கப் பணமில்லாமல் இலகிமா சித்தியால் ஆகாயத்தில் பறந்து சென்று போய் அக்கரையில் நின்றார். இது இலகிமா சித்தி மூலமாகத்தான் சாத்தியமானது.

சித்தர்கள் ஆகாயத்தில் சஞ்சரிக்க எண்ணும்போது பஞ்சபூதங்களில் ஒன்றான நிலத்தைத் தியானப் பொருளாக சம்யமம் செய்து தங்கள் மன ஒருமையின் வெற்றியால் ஆகாயத்தை நிலப்பரப்பாக உணர்ந்து மடமடவென நடந்து செல்வார்கள். பூமியையே ஆகாயமாகத் தீர்மானித்து சுவர், மலை எல்லாத் தடுப்புகளையும் ஊடுருவிச் செல்லவும் முடிந்தவர்களாக சித்தர்கள் விளங்கினார்கள்.

ஒருமுறை ஆதிசங்கரர் வகுப்பு துவங்க ஆரம்பித்தார். ஆதிசங்கரரின் பள்ளி ஆற்றின் இக்கரையில் இருந்தது.

ஆற்றின் அக்கரையில் ஆதிசங்கரரின் சீடன் பத்மபாதர் இருந்தார். வெள்ளம் பெருக்கெடுத்து வந்ததால் பள்ளிக்குச் செல்ல முடியாமல் இருந்த பத்மபாதர், ஆதிசங்கரர் அக்கரையில் நின்று அழைத்ததும் அவர் ஆற்று நீர்ப்பரப்பின் மீது நடந்தே வந்து விட்டார்.

நமது உடலை வேண்டும்போது எடையற்றதாகச் செய்துகொள்ள நினைவாலேயே முடியுமானால் ஆகாயத்தில் பறப்பது சாத்தியம்.

இலகிமா ஆற்றலுக்கு விஞ்ஞான பூர்வமான விளக்கம் ஆகாய விமானம்தான். எத்தனை கனமான விமானம் இலேசான பறவை போலாகி விடுகிறது.

தேவர்கள் அனைவரும் இலகிமா சக்தி படைத்த தாலேயே ஆகாயத்திலேயே அவர்களது உலகம் அமைந் திருக்கிறது.

சித்தர்கள் யாவருமே ஆகாய சஞ்சாரிகளாகவே இருந்திருக்கின்றனர். சுந்தரர் என்ற திருமூலர் ஆகாய மார்க்கமாக வந்துகொண்டிருந்த போதுதான் கீழே மூலன் எனும் ஆடு மேய்ப்பவன் இறந்து கிடப்பதைப் பார்த்துக் கீழே இறங்கிக் கூடுவிட்டுக் கூடு பாய்ந்து திருமூலராக மாறியதாக சித்தர் வரலாறு கூறுகிறது.

காலாங்கி நாதர் எனும் சித்தர் இத்தகைய சித்தில் வல்லவர் என்றதாலேயே அவருக்கு அப்பெயர் வாய்த்தது. 'கால்' என்றால் காற்று என்று பொருள். 'அங்கி' என்றால் உடல் என்று பொருள். காற்றையே உடலாகக் கொண்டவர். அந்தரத்தில் சஞ்சரிக்கும் உடல் என்று பொருள்.

காலாங்கி நாதர் சீன நாட்டுக்குச் சென்று வந்ததும், அடிக்கடி உலக சஞ்சாரம் செய்து அதிசயங்கள் உணர்ந்து சீன மக்களுக்கு அவற்றை எடுத்துச்சொல்ல முடிந்ததும் இந்த இலகிமா சித்தியின் மூலம்தான்.

கொங்கணவர், கருவூரர், சுந்தரானந்தர் போன்ற சித்தர்களும் சீன நாட்டுக்குச் சென்று காலாங்கி நாதர் சமாதியைத் தரிசித்ததாகக் கூறுகின்றனர்.

ஆகாயம் என்பது புத்த தத்துவத்தைப் பொறுத்த வரை ஐந்தாவது பூதமாகக் கருதப்படவில்லை. ஆகாயம் என்பது ஒன்றுமற்றது என்றுதான் கூறப்படுகிறது.

ஆகாயத்தைப் பூமியாக எண்ணி பௌத்தர்கள் சங்கல்பம் செய்து நடந்து செல்வார்களாம். பௌத்தர்கள்

இவ்வகையான இலகிமா சித்தியைப் பெரிதும் பயன் படுத்தியதாக வரலாறு கூறுகிறது.

ஆகாய கசினப் பயிற்சி என்பது பௌத்தர்களின் பிரதான வாழ்க்கை அட்டவணையாகவே தெரிகிறது.

ஆகாய வானில் நடப்பதும் படுப்பதும் நிற்பதுமான வித்தைகளை எல்லாம் அடக்கியதே இந்த ஆகாய கசினப் பயிற்சி. இந்தப் பயிற்சியினை மூத்த சாகதா என்ற பௌத்த சீடர் ஒருவர் செய்து காட்டியதை மகத மன்னன் பிம்பிசாரணன் பார்த்துக் குறித்து வைத்திருப்பது பௌத்த நூல்களில் காணப்படுகிறது.

காற்றின் தொடு உணர்ச்சியைக் கவனித்து அதனுடன் சம்யமம் செய்து உடலை லேசாக்கி புத்த மதத்தினர் வான வித்தையும் வேடிக்கையும் காட்டியிருக்கின்றனர்.

ஹர்ச சாத்திரத்தில் பாணரின் நூலில் ஆகாயப் பயணம் சிறப்பாக எடுத்துரைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இந்த இலகிமா சித்தி அனைத்து மதங்களிலும் பிரதானமாகவே அறியப்படுகின்றது.

கடுவெளிச் சித்தர் என்பவர் ஆகாயத்தையே உலகமாகக் கொண்டு இலகிமா சித்தி கைவரப் பெற்றவராக வாய்ந்திருக்கிறார்.

'வானென்ற கடுவெளிச்சித்தர் தானும்
வளமான திருக்காஞ்சிப் பதியிலாச்சு'

என்று கடுவெளிச் சித்தர் பற்றி போகர் ஜனன சாகரத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.

பிரளயம் ஏற்பட்டபோது கண்ணன் ஒரு ஆலிலை மீது படுத்திருந்ததாகப் புராணம் கூறுகிறது. விஸ்வரூப

தரிசனம் எப்படியோ அதுபோலவே கண்ணனின் இந்தக் குறுகிய வடிவ தரிசனமும் இலகிமா வித்தைதான்.

அகத்திய மாமுனி வடநாட்டிலிருந்து தென் தமிழ்நாடு முழுவதும் தமிழ் பரப்பியதும், வைத்திய நூல்கள் அருளியதும் இலகிமா ஆற்றலினால். ஆகாய மார்க்கமர்கப் பறந்து சென்று வந்ததனால்தான் சாத்தியமாயிற்று.

பிராப்தி சித்தி

ஒருவர் நினைத்ததெல்லாம் நடந்து விட்டால், வேண்டியனவெல்லாம் அவருக்குக் கிடைத்து விட்டால் அவருக்கு பிராப்தி என்பது சித்தியாகி விட்டது என்று பொருள்.

நினைத்ததெல்லாம் அடைவது என்பது சக்கர வர்த்திக்கும் சாத்தியமாவது இல்லை. எப்பேர்ப்பட்ட வர்க்கும் ஏதாவது ஏக்கம் இருக்கும். அதனால்தான் எல்லாம் அடையும் பிராப்தி ஓர் அசாதாரண சித்தியாகக் கூறப்படுகிறது.

இதனை அறிந்தே சித்தர்கள் முதலில் மனதைக் கட்டுப்படுத்தவும், நிலைப்படுத்தவும் பயிற்சி மேற் கொண்டனர். கூர்மம் என்ற பெயருடைய நாடியில் சம்யமம் செய்யும்போது மனதை நடுங்காது நிலைத்து நிற்கச் செய்ய முடியும்.

கூர்ம நாடியானது ஆமை வடிவில் இருக்கும் நாடியானதால் இப்பெயர் பெற்றது. இது தொண்டைக் குழிக்குக் கீழே அமைந்து இருக்கிறது. இதில் சம்யமம் செய்து வந்தால் மனம் அசைவின்றி நிலைபெற்று சுகம் பெறலாம்.

நமது உடலில் ஏறத்தாழ எழுபத்திரண்டாயிரம் நாடிகளின் இயக்கம் உயிர்ச் சக்தியாகிய பிராண வாயுவை ஏந்திக்கொண்டு தேகமெங்கும் வியாபித்துச் செல்கின்றது. இந்த நாடிகளைத் தொடர்ந்து நரம்பு மண்டலமானது மின் ஆற்றல் பெற்றுத் துரித இயக்கத்திற்குக் காரணமாக விளங்குகின்றன.

இந்தக் கூர்ம நாடியை சம்யமம் செய்து தன் வயப்படுத்தியே சித்தர்கள் மனதை ஒருமுகப்படுத்தி வெற்றி கண்டிருக்கின்றனர்.

பிராப்தி எனும் சித்தியடைந்தவர் தனது எல்லா சித்திகளையும் நிறைவேற்றிக் கொள்ள முடியும். இதனால் கர்ம வினைகளையும் தீர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இந்த சித்தி அடைந்தவன், எதையும் அடைவதைத் தடுக்கவோ அடைந்ததை அனுபவிக்கத் தடை செய்யவோ கர்ம வினைகள் இல்லை என்று அறிய வேண்டும்.

ஒன்றை ஆழ்ந்து நினைக்கும் போது மனம் அதன் வடிவை அடைகின்றது. அப்போது அது நினைத்தவரை நோக்கி ஈர்த்து இழுக்கப்படுகின்றது. காந்தமும் அதனால் கவரப்படும் ஊசியும் போல் ஓர் உறவு உண்டாகவே நினைத்த மனிதரை அல்லது பொருளைச் சந்திக்க முடிகிறது.

வசித்துவ சித்தி

சிலரைப் பார்த்தவுடனேயே பிடித்து விடுகிறது. சிலரைப் பார்க்கும்போதே கவலை பறந்து விடும். சிலரது சொல் எல்லோராலும் மதிக்கப்படும். எப்பேர்ப்பட்ட புண்பட்ட மனதிற்கும் சிலர் பார்வையே இதமளிக்கும். இது எல்லாம் சிலருக்கு இருக்கும் வசித்துவத்தையே காட்டுவதாகும்.

மிதிலை நகரத்து அனைத்து உயிரையும் இராமன் கவர்ந்து விட்டது வசித்துவ சக்தி மூலம்தான்.

கோகுலத்துக் கண்ணனுக்கு அத்தனை ஆடு, மாடுகளும் கட்டுப்பட்டதும் கோபிகாஸ்திரிகள் வசமானதும் வசித்துவ சித்தி மூலம்தான். கண்ணனின் குழலோசையால் கோகுலமே மெய்மறந்ததும் அந்த வசித்துவ ஆற்றல் காரணமாகவேதான்.

எல்லா ஞானிகளும் மதவாதிகளும் ஆன்மீக வாதிகளும் அரசியல்வாதிகளும் கலைஞர்களும் மக்களைக் கவர்ந்தது வசித்துவ ஆற்றல் மூலம்தான் என்பதை உணர வேண்டும்.

புலன்களை அடக்கிய யோகியருக்கு இந்த வசிய சக்தி வந்து விடுவதால் எல்லா உயிர்களும் இவர்களை வணங்கி நிற்கின்றன.

உலகப் பொது நன்மையைக் கருதுபவர் சுயநலத்தை விட்டவர்கள் அமைதியான மனநிலை உடையவர்களுக்கு வசித்துவம் வந்தமைந்து விடுகிறது.

பிரகாமிய சித்தி

பரகாயப் பிரவேசம் மற்றும் கூடு விட்டுக் கூடு பாய்தல் எனும் பிரகாமிய சித்தி எனும் கலையை சித்தர்களின் அற்புத சித்திகளில் தலையாய சித்தியாகக் கூறலாம்.

உயிர் உடம்போடு கூடி வாழ்வது வாழ்வு எனப் படுகிறது. உடம்பை விட்டு உயிர் பிரிவது மரணம்.

ஆயுள் என்பது உயிர் தான் எடுத்துள்ள இந்தப் பூத சரீரத்துள் நீங்காமல் இருக்கின்ற காலத்தின் அளவாகும்.

பூத சரீரம் வீழ்ச்சியடையும்போது சூக்கும சரீரமும் அதனை விட்டு நீங்குகிறது. இந்த நிலையை சித்தர்கள் மரணமென்கிறார்கள்.

இப்பிறவியில் பெற்ற போகங்கள் உயிர்களை இறுகப் பற்றிக்கொள்கின்றன. அதனாலேயே இவ்வுலக உயிர்கள் தாம் பெற்ற உடம்பின் துணை கொண்டு அனுபவிக்கும் உலக இன்பங்களை இழக்க விரும்புவதில்லை.

இறந்த உடம்பில் கூடு விட்டுக் கூடு பாய்தலும் அதன்மூலம் காரிய மாற்றுதலும் உயிருடனிருப்போரின் உடலுள்ளே நுழைந்து அவரின் மனத்தை இயக்கவிடாமல் செய்து அவர் மூலம் இயங்குதலும் இந்தப் பரகாயப் பிரவேச வித்தையில் அடங்குகின்றன.

இவ்வகையில் சுற்றுப்புறத்திலுள்ள எல்லா உடல் களையும் சித்தர்களால் இயக்கச் செய்வதற்கும் இயங்கு வதற்கும் முடிகின்றது.

சித்தர்கள் தங்களது ஞானத்தின் பயனாக உடலும் உடலுடன் தொடர்பு கொண்ட ஆன்ம ஜீவனும் வேறு வேறு என்று அறிந்துணர்ந்து உடல் பந்தத்தை அறுத்துக்கொள்ள உடலில் இருந்துகொண்டே தெரிந்து வைத்திருக்கிறார்கள். அதாவது மூச்சுதான் உடலில் உள்ள பந்தம். அதைக் கட்டுப்படுத்தி உடலிலிருந்து தளர்ந்து விலகி எழ வேண்டும்.

சித்தமானது இந்தப் பிரபஞ்ச முழுவதும் பரவியுள் ளதை யோகி அறிவதாலேயே இது சாத்தியமாகிறது. சித்தம் என்பது முழு மனதும் ஆகும். இது ஓர் உடலில் உள்ளது போல நம்முடலுடன் தொடர்பைக் கொண்டுள்ளது. இந்த உடலுடன் இருக்கும் பந்தத்தை

அறுத்துக்கொண்டு வெளியே போவது ஒருமுறைதான், அது மரணமாகும்.

பரகாயப் பிரவேசத்திற்கு மனித உடல்தான் தேவை என்பதில்லை. ஆடாக இருந்தாலும் சரி, மாடாக இருந்தாலும் சரி, குரங்காக இருந்தாலும் சரி, கிளியாக இருந்தாலும் சரி, எதனுடைய உடலானாலும் உள்ளே மனத்துடன் ஜீவனைச் செலுத்தி அந்த உடலை தம்முடைய வேலைக்குப் பயன்படுத்தும் ஆற்றலை இவ்வகை சித்தியால் சித்தர்கள் பெற்றிருக்கிறார்கள்.

இந்தப் பிரபஞ்சம் முழுவதும் பஞ்சபூதமே பௌதீக அணுக்களாக இடைவெளியின்றிக் காணப்படுகிறது. கூடு விட்டுக் கூடு பாயும் சித்தியில் இந்தச் சுற்றுப்புறத்தில் உள்ள பஞ்சபூதங்களால் எவ்விதப் பாதிப்பும், தடுப்பும் இருப்பதில்லை. பிரபஞ்சத்தின் ஒட்டுமொத்த பௌதீக அடர்த்தியின் காரணமாகவே கடலில் ஓர் அலை அடித்தால் அதன் அதிர்வலை பிரபஞ்சம் முழுவதிலும் ஓர் அசைவைப் பதிவை ஏற்படுத்துகிறது.

உடலுக்குள் இருந்துதான் மனம் இயக்கப்படுகின்றது என்பது கற்பனை வாதம். உடலில் மட்டுமன்றி உடலுக்குள் வெளியேயும் மனம் சுதந்திரமாகப் பல்வேறு பணிகளைச் சாதிக்க முடியும். பயிற்சி பரிபூரண நம்பிக்கை போன்றவற்றின் மூலம் இது சாத்தியமாகிறது.

உடல் என்பது ஒரு தொல்லையான விசயம். அதற்குத்தான் ஆண், பெண் என்ற பேதங்கள் பாகுபாடு எல்லாம் உண்டு. உடலில்லாத மனத்தால் இயங்கும் அற்புத நிலையை அதனாலேயே சித்தர்கள் சிலாகிக்கின்றனர்.

பெரும்பாலான பக்குவப்பட்ட மதங்கள் அனைத்திலுமே இக்கருத்து ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. பௌத்தர்களும் உடலை நிலையானதாகக் கருதவே இல்லை. இது ஒரு சூன்யம் என்பதைக் கருத்தில் கொண்டே சமாதியில் அதை விட்டுவிட்டுப் புதிய உடலை நிர்மானித்துக் கொண்டனர். தன்னுடைய உடல் என்ற அகங்காரப் பற்று எல்லாம் இதனால் அழிந்தொழி கின்றன.

சித்தர்கள் நினைத்த மாத்திரத்தில் நினைத்த உருவங்களை எடுத்துக்கொண்டு உலகக் காரியங்களை ஆற்றுகின்றனர். ஆலபந்தா என்ற பௌத்தத் துறவி ஒரே நேரத்தில் ஆயிரம் வடிவங்கள் எடுத்துக்காட்டி மூல வடிவில் கடைசியில் கரைந்ததாகக் கூறப்படுகிறது.

இந்தப் பிரபஞ்ச முழுவதும் பஞ்சபூதமே பௌதீக அணுக்களாக இடைவெளியின்றிக் காணப்படுகிறது.

தம் நினைவு உறுதியால் பற்பல உடல்களைப் படைத்துக் கொள்ளுதல் மட்டுமின்றி எல்லா உடல்களையும் தம்முடைய ஒரே மனத்தால் இயக்குதலும் கூடு விட்டுக் கூடு பாயும் வித்தை மூலம் சித்தர்களுக்கு அற்புதமாய்ச் சாத்தியமாகிறது.

பிரகாமியம் என்றால் சுற்றுப்புறத்திலும் இருப்பதாகும். சுற்றுப்புறத்தையும் தனக்காகப் பயன்படுத்திக் கொள்வதாகும். ஓர் உடலில் மட்டும் கட்டுப்பட்டிராதது.

ஆடோ மாடோ மனிதரோ வேறு எந்தப் பிராணி யானாலும் அதனுடைய உடலுள்ளே மனத்துடன் ஜீவனைச் செலுத்தி அந்தக் கூட்டை தன்னுடைய வேலைக்குப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம் என்பதே இந்தப் பரகாயப் பிரவேசம்.

மூச்சுதான் உடலுடன் உள்ள பந்தம். அதைக் கட்டுப்படுத்தி உடலிலிருந்து தளர்ந்து விலகி எழ வேண்டும். அத்தனை நாடிகளுள்ளும் ஓடும் பிராணனை இதய சூட்சுமணா நாடிக்குள் ஒன்றுகூட்ட வேண்டும். இதற்கு நாடி சம்யமம் உதவுகின்றது.

பிறகு குறிப்பிட்ட நாடி வழியே உடலை விட்டு வெளியே சென்று வேறு உட்புக வேண்டிய உடலின் குறிப்பிட்ட நாடியை சம்யமம் செய்து அதன்மூலம் உள்ளே புக வேண்டும். சித்தம், பிரபஞ்சம் முழுவதும் பரவியுள்ளதால் இது சாத்தியமாகின்றது.

குருக்ஷேத்திரப் போர் வராது தடுக்க என்ன வழி என்று சகாதேவனிடம் கேட்டபோது 'கண்ணனை ஓரிடத்தில் கட்டிப் போட்டால் அது சாத்தியம் என்றான். அதற்குக் கண்ணன் 'எங்கே என்னைக் கட்டிப்போடு பார்க்கலாம்' என்று எந்தத் திசையில் திரும்பினாலும் தோன்றி நின்றான்.

அதைக் கண்டு திகைத்த சகாதேவன் தன் மனதில் உள்ள கண்ணனை சமாதியில் கட்டியபோது கண்ணன் அசைவற்றுப் போய் தன்னை விட்டுவிடும்படிக் கெஞ்சினான்.

பஞ்ச பாண்டவர்களைப் போரில் உயிர் காப்பாற்று வேன் என்று உறுதி தந்தால் விடுவேன் என்று சகாதேவன் கூற சம்மதித்து விட்டான். இருவரும் போட்டியிட்டு இப்படி விளையாடியது பிரகாமியம் எனும் சித்து விளையாட்டு மூலம்தான்.

தேவதத்தா என்ற துறவி தமது சொந்த வடிவத்தை விட்டு ஓர் இளைஞனாக மாறினாராம். அஜாதசத்ரு கேட்டுக்கொள்ளவே மீண்டும் பிச்சை ஓடு காவியுடை

யுடன் தோன்றினாராம். இவ்வாறு புத்தரின் சித்திகள் கூறப்பட்டுள்ளன.

மனிதர்களால் தமக்குத் தொல்லை ஏற்படா திருத்தலுக்காக ஒரு ரிஷி இமய மலை அடிவாரத்தில் புலியின் உருவத்தில் இருந்ததாகக் காலாங்கி நாதர் திரேதா யுகத்தில் நடந்த நிகழ்ச்சியைக் கூறுகிறார்.

'சித்தான வேங்கை என்ற மனித சித்து
ஜெகதலத்தில் யாரேனும் கண்டதில்லை
புத்தியுள்ள என்தேவர் காலாங்கி நாதர்
பாங்கான திரேதாயின் யுகத்திலப்பா
வெற்றியுடன் கண்டதொரு மகிமை தன்னை
வேதாந்த சித்தெனக்கு வெளியிட்டார் காண்'

காலாங்கி நாதர் திரேதாயுகத்தில் அந்த மலை மேல் இன்னும் பல அபூர்வமான ரிஷிகளைக் கண்டிருக்கிறார்.

அந்த ரிஷிகளில் ஒருவருக்கு மீனின் உடல், மனித முகம். இன்னொரு ரிஷிக்கு ஆமை உடல், மனித முகம். இதுவும் பிரகாமிய சித்தியைச் சேர்ந்ததுதான்.

பாம்பாட்டிச் சித்தர் ஓர் அரசன் இறந்தபோது அவன் உடலிற் புகுந்து அவன் மனைவியருகில் இருந்த செத்த பாம்புக்குள்ளும் உட்புகுந்து அதனை ஆட்டுவித்தார்.

கொங்கணவச் சித்தர் மலைக் காடுகளில் திரிந்து கொண்டிருந்தபோது மலைக்காட்டுப் பளிங்கர் இளைஞன் ஒருவன் இறந்து கிடப்பதைக் கண்டு அவனுடைய உடம்புக்குள் கூடு விட்டுக் கூடு பாய்ந்தார்.

சட்டை முனி எனும் சித்தர் சேணியர் குலத்தில் பிறந்து சதுரகிரி சென்று வேதியல் வித்தைகள் அறிந்து

பின்னர் ஒரு பிராமணனின் உடலுக்குள் கூடு விட்டுக் கூடு பாய்ந்து அந்த தேகத்துக்குள்ளேயே வாழ்ந்தார்.

'பெற்றுடன் வாழ்ந்தாரந்தப் பேர்பெற்ற சட்டைநாதர்
உற்ற சேணியர் குலத்தில் உதித்த நெய் தொழிற் படித்து
.... படித்து
விட்டுடன் மலையிலேறி வேதைகள் நேகஞ்செய்த
சட்ட மதாக வேதான் சதுரமாகிரியில் வந்து
மட்டுடன் பிராமண தேகமதனிலே நுழைந்து கந்து
திட்டமாய் கற்பங் கொண்டு சிறப்புடனிருந்தார் பாரே'

ஆதிசங்கரருக்கும் மண்டமிச்ரருக்கும் ஒருமுறை வாதப் போர் நடந்தது. அதில் சங்கரர் வெற்றியடைந்தார்.

அப்போது மண்டன மிச்ரரின் மனைவி வந்து 'என்னையும் வென்ற பின்பே என் கணவரை நீர் வென்றதாகக் கருதப்படும்' என்றாள்.

சங்கரரும் அதற்கு ஒப்புக்கொண்டார். அப்போது சங்கரரைப் பார்த்து மண்டன மிச்ரரின் மனைவி 'இல்லறம் என்பது என்ன?' என்று கேட்டாள்.

பிரம்மச்சர்ய துறவியான ஆதிசங்கரர் பதில் ஏதும் கூறாது திகைத்து நின்றார். தாம் அறியாத அனுபவ பூர்வமாகத் தெரியாத ஓர் உண்மையைச் சொல்ல மனம் வரவில்லை. உடனே உண்மையைக் கண்டறிந்து பதில் சொல்ல ஆதிசங்கரர் முடிவெடுத்தார்.

அப்போது ஓர் அரசனின் இறந்த உடலைச் சுற்றி ராணி அழுது கொண்டிருந்தாள். சங்கரர் அந்த அரசனின் தேகத்துக்குள் கூடுவிட்டுக் கூடு பாய்ந்து உயிர்ப்பித்தார்.

அந்த ராணியின் கணவனாகவே சங்கரர் சிறிது காலம் வாழ்ந்து வந்தார். இல்லறப் பொருள் விளங்கியதும் அந்த

தேகத்தை விட்டு நீங்கி வந்து மண்டன மிச்ரரின் மனைவிக்குப் பதில் கூறினார்.

உடல் வேறு, ஆன்மா வேறு என்ற தத்துவம் புரிந்த சித்தர்களுக்கே இது சாத்தியம். அதன் காரணமாகவே சங்கரருடைய பிரம்மச்சார்யம் கெடவில்லை என்பதும் சித்தர் நெறி உண்மை.

இந்த் சூட்சும உடலின் சஞ்சாரத்தை எந்தச் சுவர் கதவுகளாலும் தடுக்க முடியாது. எல்லாவற்றிலும் அது விரைவாக ஊடுருவிச் செல்லும்.

ஈஸித்துவம் சித்தி

ஐந்து பூதங்களின் சூட்சும, ஸ்தூல தியான வகைப் பயிற்சியினால் அவற்றை வென்ற நிலை உண்டாகிறது. இந்த பஞ்சபூதக் கலப்பே பிரபஞ்சமாவதால் உலகப் பொருள்களாவதால் யோகிக்கு எல்லாப் பொருள் களையும் எப்படி இருக்கச் செய்யலாம், எப்படி மாற்றலாம் என்று அவற்றின் நிலையை நிச்சயிக்கும் ஆற்றல் வந்து எல்லாமுணர்ந்த ஞானமும் ஏற்படுகின்றது.

ஞான முழு விரிவும் அஷ்டமா சித்திகளுமாக இறைவன் போல எதை வேண்டுமானாலும் செய்து முடிக்கும் சக்திகளுடன் மனிதன் நன்கு வாழுவான். இதுவே எல்லாவற்றையும் எல்லாரையும் அடக்கியாளக் கூடிய மேலான நிலை.

இத்தகைய சித்தி அடைய அணு பற்றிய ஞானம் முக்கியம். புலனடக்கத்தால் மனோவேகம் உடலுக்கு வருகின்றது. உடலுதவியின்றியே புலன்கள் காலம், இடம் தொடர்புடைய சங்கதிகளில் போய்ச் சேருகின்றன. விருப்பப்படியே பிரக்ருதியில் மாறுதலை உண்டாக்கும்

வல்லமையும் வருகின்றது. நட்சத்திரங்களை இட மாற்றுதல் செய்யவும் பருவ காலத்தை மாற்றியமைக்கவும் ஆற்றலுண்டாகவும் செய்கிறது.

இடைக்காடச் சித்தர் நவக்கிரகங்களையும் இடம் மாற்றி வைத்து கடும் பஞ்சத்தால் மழையின்றித் தவித்த பூமியின்மீது மழை பொழியச் செய்தார்.

இராவணன் தனது தபோ பலத்தினால் அஷ்டமா சித்திகளைப் பெற்று இறைவனைப் போல ஆட்சி செய்து வந்தான். அவனது சபையில் நவக்கிரகங்களைக் கட்டிப் போட்டு வைத்திருந்தான். பஞ்ச பூதங்களை வென்றவனாக இராவணன் திகழ்ந்தான்.

உயிர்களின் வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொடுக்கும் நவக்கிரகங்கள் இராவணன் பிடியில் இருந்ததால் அவனது வாழ்வை அவனே நிர்ணயித்து வாழ்ந்தான். அவ்வளவு இறைத்தன்மை அவனிடம் இருந்தது.

கண்ணன் வாய்க்குள் ஈரேழு பதினான்கு உலகங்களையும் யசோதைக்குக் காட்டியது அவனது ஈஸித்துவ சித்தியால்தான்.

பசி, தாகம் வெல்லும் சித்தி

கண்ட கூபே என்பது விசுத்தி ஆதாரம். இது ஜீவ பாவத்திற்கான இடமாக இருப்பதால் இதில் சம்யமம் செய்வதால் ஜீவ பாவத்திற்குரிதான பசி, தாகம் வெல்ல முடிகின்றது.

பசி, தாகம் ஆகிய இரு உணர்வுகளையும் வென்ற வர்கள் சித்தர்கள். இந்த இரு உணர்வுகளும் எங்கி ருந்து உற்பத்தியாகிறது என்பதைக் கண்டறிந்தார்கள்.

கண்ட கூபே என்பது உள் நாக்கின் அடியில் உள்ள பள்ளம். இதனைத் தொண்டைக்குழி என்று கூறுவர். கபாலத்தின் நடுப்பகுதி உச்சியிலிருந்து அமுதம் வயிற்றுக்கு நேராகச் சொட்டுகிறதாம். இது ஜீரணம் செய்யும் வயிற்று ஜடராக்னியில் விழுந்து ஆவியாகி விடுவதால் பசி, தாகம் உண்டாகி வாட்டுகிறதாம்.

கழுத்துப் பகுதியில் சம்யமம் செய்து சொட்டும் அமுதத்தைக் கீழே போகாமல் தடுத்தால் பசி, தாகம் ஏற்படாது.

சித்தர்கள் நாக்கை வளர்த்து தொண்டைக்குள் திருப்பி நுனியில் அமுதம் சொட்டும் துளையை அடைத்து விடுவதால் பசி, தாகம் உணராது நாட் கணக்கில் சமாதி நிலையில் இருப்பார்கள்.

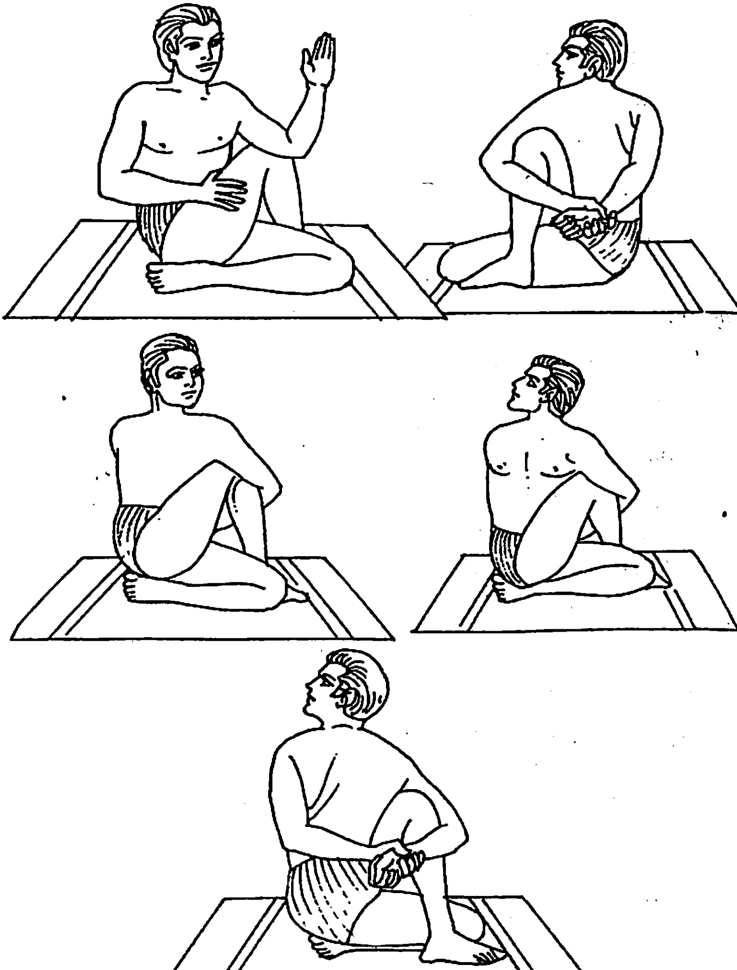
முடிவுரை

சித்தர்கள் தம் அருள் நிறைவால் அருள் இறையோடு இரண்டற ஒன்றி இருந்துகொண்டு ஆருயிர்கட்கெல்லாம் அன்பு செய்து அருட்பெருஞ் சித்திகள் விளங்க அழியாப் பெருவாழ்வில் என்றும் நிலவுவதுதான் உண்மையான சித்தாகும். இதுவே கடவுளின் ஆணையாகவும் உள்ளது. ஆகவே, இந்தத் திருவருளை உண்மையாக அறிந்து அடைவதற்கு முயல்பதுதான் ஒவ்வொருவரின் கடமையு மாகும் என்கிறார் அருட்பிரகாச வள்ளலார்.

❋❋❋

அர்த்தமச்சேந்திராசனம்

செய்முறை விளக்கப் படங்கள்



எமது பிற சித்த இலக்கிய வெளியீடுகள்

சித்தர் இலக்கியம்

சித்தர்கள் கண்ட இறைமை	- சி.எஸ். முருகேசன்	25.00
சித்தர்களின் பேருலகம்	,,	25.00
சித்தர்களின் சாகாக்கலை	,,	45.00
சித்தர்களின் அஷ்டமாசித்திகள்	,,	60.00
சித்தர்களின் மந்திரக்கலை	,,	50.00
பாரதி கண்ட சித்தர்கள்	,,	45.00
புதுச்சேரி சித்தர்கள்	,,	75.00
புதுச்சேரி சித்தர் பீடங்கள்	- சி.எஸ். முருகேசன்	30.00
பதினெண் சித்தர் வரலாறு	,,	70.00
திருமந்திரச் சக்கரங்கள்	,,	45.00
சுழுமுனை	,,	30.00
சித்தர்கள் கண்ட மானுட ரகசியம்	- ரிஷபானந்தர்	45.00
சித்தர் பாடல்கள் (செம் பதிப்பு)		65.00
சித்தர்களின் பூசா விதிகள்		70.00
சித்தர்கள் அருளிய இரசமணி மகத்துவம்	- அங்கமுத்து	15.00
வள்ளலார் அருளிய மரணமிலாப் பெருவாழ்வு	- சிவசித்தன்	30.00
திருமூலர் அருளிய திருமந்திர மாலை	- சி.எஸ். முருகேசன்	50.00
பாம்பாட்டிச் சித்தர் தத்துவம்	- ஏ.எஸ்.வழித்துணைராமன்	110.00
சித்தர்களின் கற்பசூத்திரம்	- சி.எஸ். முருகேசன்	45.00
சித்தர்களின் ஞானசூத்திரம்	"	65.00
நவநாத சித்தர்கள்	"	60.00
பதினெண் சித்தர் திருமந்திரங்கள்	"	35.00
பதினெண் சித்தர் பழமொழிகள்	"	20.00
சித்தர் பாடல்கள் (பெரியஞானக்கோவை)	"	அச்சில்

சித்த வைத்தியம்

சித்த வைத்தியத் திரட்டு		75.00
அகத்தியர் குருநாடி சாத்திரம் - 235		அச்சில்
அகத்தியர் பூரண சூத்திரம் - 216		40.00
யாகோபு பஞ்சமித்திரம் - 300		25.00
எளிய வீட்டு வைத்தியக் கைமுறைகள்	- சிவசித்தன்	40.00
அகத்தியர் வைத்திய அமுதம் 350		50.00
அகத்தியர் பரிபாசை 300 (மூலமும் உரையும்)	- அ.இராகவன்	60.00
சித்தர்களின் பிரணவ சூத்திரம்-முப்பு-1	”	90.00
அகத்தியர் பன்னிரு காண்டம்-200	- அ. இராகவன்	70.00
சித்தர் மூலிகை விஷ வைத்தியம்	- எ. பழனியப்பா	30.00
ஆண்மை பலம், தாது விருத்தி தரும் சித்த வைத்தியம்	”	35.00
குழந்தை பாக்கியம் குழந்தை வளர்ப்புக்கு எளிய ”	”	40.00
நங்கையர் நலன் காக்கும் சித்த மருத்துவம்	”	30.00

❋❋❋



... ஊற்று முகம் துளைத்துக் காணும் அருச்சுன அம்புப் பாய்ச்சலே ஜெகாதாவின் எழுத்தின் சிறப்பு.

சமூக தேசியப் பார்வை கொண்ட இவரது நூல்கள் மனிதநேய ஈரம் நாடும் படைப்புத் திறனைப் பறை சாற்றுகின்றன.

தமிழகத்தின் பெரும்பான்மையான முன்னணிப் பத்திரிகைகளும் இவரது கூர்ந்த படைப்புக்கான களமாக உள்ளது.

சிறுகதை, நாவல், தொடர்கதை, கவிதை, கட்டுரை, ஆன்மிகம், வரலாறு, அறிவியல், சினிமா, நாடகம், மொழிபெயர்ப்பு என இவரது பல்வேறு துறையைச் சார்ந்த எண்பதுக்கும் மேலான நூல்களை இன்றைய முன்னணிப் பதிப்பகங்கள் வெளிக் கொணர்ந்துள்ளன.

மதுரை காமராஜர் பல்கலைக்கழகம் மற்றும் அண்ணாமலை பல்கலைக்கழகம் இவரது சிறுகதைத் தொகுதிகளை ஆய்வுக்கு ஏற்றுக்கொண்டு எம்ஃபில் பட்டம் அளித்துள்ளன.

பல்வேறு விருதுகளைப் பெற்றுள்ள எழுத்தாளர் ஜெகாதாவின் இலக்கியமும், குரலும் மதுரை, தூத்துக்குடி வானொலி நிலையங்களிலும் ஒளிபரப்பட்டு வருகிறது.

பதிப்பகத்தார்